

٢

# أثر العبادات في الوقاية من الأمراض النفسية
## دراسة قرآنية

د. عماد طه أحمد الراعوش



الأستاذ المشارك بكلية أصول الدين
جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

• حصل على درجة الماجستير من كلية الدراسات الفقهية والقانونية- قسم القرآن وعلومه بجامعة آل البيت الأردنية، وكانت أطروحته بعنوان (المنهج العقلي في القرآن الكريم).
• حصل على درجة الدكتوراه من كلية الشريعة- قسم التفسير وعلوم القرآن بجامعة اليرموك الأردنية، وكانت أطروحته بعنوان (علوم القرآن عند ابن عاشور دراسة ونقد).

E : dr.emad1000@gmail.com

## الملخص

**موضوع البحث:** أثر العبادات في الوقاية من الأمراض النفسية دراسة قرآنية.

**أهداف البحث:** الإسهام في وقاية الفرد من الأمراض النفسية، من خلال إظهار ما في القرآن من هدايات، وأساليب تربوية.

**منهج البحث:** المنهج الاستقرائي، والمنهج الموضوعي، والمنهج الاستنباطي.

**أهم النتائج:**

١- العبادات وسيلة للتواصل مع الله ﷻ، تشعر الإنسان بأن الله مطَّلع على كل شيء، وتستثير مشاعره الإيجابية، وتطهر قلبه من الأفكار السلبية.

٢- فالصلاة صلة العبد بربه، تقي من التوتر والقلق. وتقضي على نوازع الشر، كما تقيه إن حافظ على صلاة الجماعة من العزلة والشعور بالوحدة.

٣- والصيام يُربِّي على الصبر، ويُقوِّي الجانب الروحاني في نفسه، ويغرس التقوى في قلبه، ويُعوِّد على شكر النعمة، ويُعوِّده على التأقلم مع الظروف الاستثنائية.

٤- والزكاة تقي الغني من العبودية للمال، ومن الشحِّ، والخوف على الرزق. كما أنها تسدُّ حاجة الفقير وتقيه من الانحراف، ومن الشعور بالنقص الذي يستثير في النفس مشاعر الحسد والحقد على الغني والمجتمع.

٥- والحج يقي من الكبر والغرور، ويقي من القنوط، ويقي من الشحّ، ويدعو إلى التسامح، ومن الشعور بالعزلة، وهو فرصة تعوِّد المسلم على الصبر.

**التوصيات:** دراسة أثر باقي أركان الدين وهي العقيدة والمعاملات والأخلاق الإسلامية في تحقيق الصحة النفسية والوقاية من الأمراض من خلال القرآن الكريم.


**الكلمات المفتاحية:** قرآن – عبادات – وقاية – أمراض – نفسية.









## المقدمة

الحمد لله ربّ العالمين، الذي خلق الخلق وهداهم إلى الحق وأنزل لهم الشرع البين المبين، وأرسل إليهم نبيه الأمين أشرف الخلق وأكرم الأكرمين، عليه أتم الصلاة وأشرف التسليم، اللهم آمين.. آمين.

والشكر لله الذي أرسل النبي ﴿شَٰهِدٗا وَمُبَشِّرٗا وَنَذِيرٗا ٤٥ وَدَاعِيًا إِلَى ٱللَّهِ بِإِذۡنِهِۦ وَسِرَاجٗا مُّنِيرٗا﴾ [الأحزاب: ٤٥ – ٤٦]، وسبحان الله الذي أنزل قرآنا ﴿تِبۡيَٰنٗا لِّكُلِّ شَيۡءٖ وَهُدٗى وَرَحۡمَةٗ وَبُشۡرَىٰ لِلۡمُسۡلِمِينَ﴾، ﴿عَرَبِيًّا غَيۡرَ ذِي عِوَجٖ﴾ [الزمر: ٢٨] ﴿عَجَبٗا ١ يَهۡدِيٓ إِلَى ٱلرُّشۡدِ﴾ [الجن: ١ – ٢]. فكان المنهاج والمرجع الذي يهدي المؤمنين إذا الجاحدون ضلُّوا، ويبصّرهم بالحق إذا الجاهلون عموا، تستنير بتعاليمه عقولهم، وتسكن بتلاوته قلوبهم، ﴿وَنُنَزِّلُ مِنَ ٱلۡقُرۡءَانِ مَا هُوَ شِفَآءٞ وَرَحۡمَةٞ لِّلۡمُؤۡمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ ٱلظَّٰلِمِينَ إِلَّا خَسَارٗا﴾ [الإسراء: ٨٢]، شفاء من كل داء، ورحمة من كل بلاء، إذا تلاه المكروب انفرج كربه واتسع صدره، شفاء من حيث تدري ومن حيث لا تدري، من حيث تحسّ ومن حيث لا تحسّ، ولا غَرْو فهو كلام الشافي الكافي، الذي ذكره نور، وسماعه سرور، وهديه شفاء لما في الصدور.

لذا كان للقرآن أثر إيجابي على النفس من أكثر من جهة، فلتلاوته تأثير يحقِّق الخشوع، ويسوق للخضوع، يؤثر على من يفهمه ومن لا يفهمه، على من يؤمن به ومن لا يؤمن به، وهذا التأثير سرٌّ لم نقف على ماهيَّته، ولم نعرف آليته، ولكنه حقيقة ثابتة بالتجربة والمعاينة.

ولقراءة القرآن على المريض أثر عجيب، لا يُصدِّقه إلا من آمن به وأدرك حقيقته، أو من جرَّب ورأى بأمِّ عينه، حتى ما عاد في قلبه للشك سبيل، ولا في عقله حاجة لبرهان أو دليل.

وللقرآن أثر كبير على النفس يحققه منهجه في التشريع، وأسلوبه في التربية، ووسيلته في الاتصال، وله تأثير في النفس البشرية بكل مكوناتها ومكنوناتها. وهذا التأثير يساعد

في الحفاظ على صحة الإنسان والوقاية من الأمراض النفسية.

لكم شدّني هذا الموضوع ورغبني في البحث فيه، فكتبت هذا البحث وتناولت فيه تأثير القرآن في الوقاية من الأمراض التي عدَّها القرآن من آفات النفس، وعدها العلماء من الأمراض النفسية.

وقد لاحظت -وأنا أعد الخطة- أن هذا التأثير يحققه منهج القرآن من بناء أركان الإيمان وأركان الإسلام، وتشريع نظام العبادات ونظام المعاملات والدعوة إلى منظومة من الأخلاق، فأدركت أن الموضوع طويل لا يلم أطرافه بحث صغير كبحثي، فوجدت من المناسب أن أتناول فرعًا من فروعه وهو تأثير العبادات في الوقاية من الأمراض النفسية، وحتى هذا الفرع باب واسع يمكن أن يدرس من خلال القرآن والسنة، وكذلك من خلال علوم النفس والتربية الإسلامية، لذا رأيت أن أقتصر على دراسة التأثير من خلال تفسير القرآن، مع شيء من أقوال أطباء النفس وعلماء التربية.

**مشكلة الدراسة:** هنالك جهل في مدى تأثير التديّن عمومًا والعبادات خصوصًا في الرعاية الصحية النفسية للإنسان، أدى إلى إهمال تأثيرها وعدم الإفادة منها، ومن ثم الاقتصار على التداوي الطبي.

**أهمية الدراسة:** تأتي الأهمية من جهتين، الأولى: اكتشاف تأثير القرآن في تحقيق الصحة والوقاية من الأمراض النفسية، وهذا من شأنه أن يسهم في علاج هذه الأمراض، ويكشف عن أساليب جديدة للرعاية الصحية.

ومن جهة أخرى يؤكد حقيقة أن القرآن معجز من وجوه كثيرة، ومنها منهجه في التشريع وأسلوبه في التأثير، وهذا يؤكد أنه من عند الله.

**الدراسات السابقة:** الدراسات السابقة في الموضوع أصناف: منها دراسات طبية وأخرى تربوية، ومنها دراسات دينية تناولت القرآن والسنة والتراث الإسلامي في مجال الطب والتربية، ومنها دراسات قرآنية، وما يعنيني هو الصنف الثالث، وهذا الصنف تناول تأثير القرآن ككل وما حواه من العقائد والأخلاق والعبادات، فجاءت

هذه الدراسات غير متعمقة ولا متخصصة لكون حدود الدراسة واسعة. ومن هذه الدراسات ما يلي:

- القرآن وعلم النفس، محمد عثمان نجاتي، دار الشروق، القاهرة، ط٧، ١٤٢١هـ-٢٠٠١م. وهو كتاب في علم النفس، ومنهجه وأسلوبه ليس كالدراسات القرآنية.
- الأمراض النفسية والعقلية، أنور حمودة، وهو كتاب إلكتروني، في علم النفس وكسابقه ليس من الدراسات القرآنية.
- القرآن والأمن النفسي، لفهد بن عبد الرحمن بن سليمان الرومي، وهو بحث صغير قدم في الملتقى العلمي الرابع للهيئة العالمية لتحفيظ القرآن الكريم، في دولة الكويت، انعقد في عام ١٤٢٨ – ٢٠٠٧ م. كذلك محتواه مختلف عن خطتي.

بالإضافة إلى مقالات يسيرة العدد، قصيرة المحتوى على شبكة المعلومات، وغالبها ليست علمية. ومن هذه المقالات:

- أثر القرآن في الأمن النفسي، لناهد الخراشي.

http://bafree.net/alhisn/archive/index.php/t-27494.html

- أثر الصلاة في العلاج النفسي، لرحيل بهيج.

http://www.alukah.net/culture/0/55573

أما دراستي فجعلت موضوعها القرآن مع شيء من الحديث لغرض تأكيد الاستدلال.

**حدود الدراسة:** أركان الإسلام.. الصلاة والصيام والزكاة والحج، واقتصرت عليها بغية أن يكون البحث أدق تخصصًا وأعمق غورًا.

**منهج البحث:** منهج استقرائي جمعت فيه الآيات ذات الصلة، وتحليلي حللت فيه تلك الآيات لأقف على مواطن الاستدلال، وموضوعي أجمع فيه الآيات ذات الصلة، وأضم الشبيه إلى شبيهه، ثم استنباطي أستنبط فيه الدليل والدلالة، والقواعد والهدايات وموضع البحث.

**إجراءات البحث:**

١- جمع الآيات التي تحدثت بالمنطوق أو المفهوم عن أثر العبادات في تحقيق الصحة النفسية والوقاية من الأمراض.

٢- تقسيم هذه الآيات تقسيمًا موضوعيًّا.

٣- دراستها واستنباط أثر العبادات في تحقيق الصحة النفسية والوقاية من الأمراض.

**خطة البحث:**

**المقدمة، وفيها:** مشكلة الدراسة، وأهميتها، وحدودها، والدراسات السابقة، ومنهج البحث، وإجراءاته وخطة البحث.

**التمهيد، وفيه:**

- تعريف المرض النفسي لغةً واصطلاحًا.
- الفرق بين الصحة النفسية والمرض النفسي
- سمات النفس السوية في القرآن.
- المؤشرات التي تدل على وجود مرض نفسي.
- أثر القرآن في الوقاية من الأمراض النفسية.

**المبحث الأول: خصائص العبادات في الإسلام**، وقد جعلت كل خصيصة في مطلب مستقل، وهي كالتالي:

**المطلب الأول:** الربانية

**المطلب الثاني:** الاعتدال

**المطلب الثالث:** الواقعية

**المطلب الرابع:** الشمول

**المطلب الخامس:** التيسير

**المطلب السادس:** التكافؤ بين الجنسين

**المبحث الثاني: أثر الصلاة في الوقاية من الأمراض النفسية**، وقد نظمت كل أثر في مطلب مستقل، وهي كالتالي:

**المطلب الأول**: الوقاية من التوتر

**المطلب الثاني**: الوقاية من القلق

**المطلب الثالث**: الوقاية من الانحراف

**المطلب الرابع**: الوقاية من العزلة.

**المبحث الثالث: أثر الزكاة في الوقاية من الأمراض النفسية**، وقد نظمت كل أثر في مطلب مستقل، وهي كالتالي:

**المطلب الأول**: وقاية الغني من العبودية للمال.

**المطلب الثاني**: وقاية الغني من الشح.

**المطلب الثالث**: وقاية الغني من الأنانية وقسوة القلب.

**المطلب الرابع**: إشعار الغني بالرضا ووقايته من تأنيب الضمير.

**المطلب الخامس**: وقاية الغني من مرض الخوف على الرزق.

**المطلب السادس**: سد حاجة الفقراء ووقايتهم من الانحراف.

**المطلب السابع**: وقاية الفقير من مرض الحسد والحقد على الغني وعلى المجتمع.

**المطلب الثامن**: وقاية الفقير من الأضرار النفسية والاجتماعية لنظام الرق.

**المطلب التاسع**: وقاية الأيتام من الضياع.

**المطلب العاشر**: وقاية الفقير من الشعور بالنقص.

**المبحث الرابع: أثر الصيام في الوقاية من الأمراض النفسية**، وقد نظمت كل أثر في مطلب مستقل، وهي كالتالي:

**المطلب الأول**: الوقاية من كل شر.

**المطلب الثاني**: تحقيق التوازن بين مكونات الإنسان.

**المطلب الثالث**: التربية على الصبر.

**المطلب الرابع**: تقوية الجانب الروحاني لديه.

**المطلب الخامس**: حفظ غريزة الإنسان من الانفلات.

**المطلب السادس**: التعويد على التأقلم مع الظروف الاستثنائية.

**المطلب السابع**: التعويد على شكر النعمة.

**المبحث الخامس**: **أثر الحج في الوقاية من الأمراض النفسية**، وقد نظمت كل أثر في مطلب مستقل، وهي كالتالي:

**المطلب الأول**: الوقاية من الكبر.

**المطلب الثاني**: الوقاية من القنوط.

**المطلب الثالث**: الوقاية من الشعور بالعزلة.

**المطلب الرابع**: الوقاية من المشاعر السلبية.

**المطلب الخامس**: الوقاية من الجزع وتنمية الصبر.

**المطلب السادس**: الوقاية من البخل.

**المطلب السابع**: الوقاية من الحقد.

**الخاتمة والتوصيات، وقائمة المصادر والمراجع.**




## التمهيد

### تعريف المرض النفسي لغةً واصطلاحًا:

**المَرَضُ في اللغة**: السُّقْمُ[١] . وهو أصل يدل على ما يخرج به الإنسان عن حد الصحة في أي شيء كان[٢].

و**المرض في الاصطلاح**: ما يعرض للبدن فيخرجه عن الاعتدال[٣].

و**النَفْسُ في اللغة**: الروح[٤]، وما يكون به التمييز[٥].

و**النفس في الاصطلاح**: الجوهر الحامل لقوة الحياة والحس والحركة الإرادية[٦].

وعليه **فالمرض النفسي في اللغة** يعني: خروج قوة الحياة والحركة والإرادة في الجسم عن حد الصحة.

و**المرض النفسي في الاصطلاح**: «حالة نفسية تصيب تفكير الإنسان أو مشاعره أو حكمه على الأشياء أو سلوكه وتصرفاته إلى حد يستدعي التدخل لرعايته، ومعالجته في سبيل مصلحته الخاصة، ومصلحة الآخرين من حوله»[٧].

من خلال التعريف يظهر أن تغيّر تفكير الإنسان ومزاجه وأفكاره وسلوكه إلى حدّ يضره أو يضر من حوله يعد مرضا نفسيًّا يحتاج للمعالجة. ولا يعد التغير مرضًا إذا لم يتجاوز الحدود الطبيعية، ولم يستدع التدخل للمساعدة، ولا يعد الشخص مريضًا نفسيًّا، بل تبقى انفعالاته في حدود الانفعالات الطبيعية العادية التي تنتج عن الظروف المحيطة، وتنعكس على الإنسان إيجابًا أو سلبًا.

(١) الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية، الجوهري، (٣/ ١١٠٦).
(٢) معجم مقاييس اللغة، ابن فارس، (٥/ ٣١١).
(٣) التعريفات، الجرجاني، (ص: ٢١١).
(٤) الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية، الجوهري، (٣/ ٩٨٤).
(٥) لسان العرب، ابن منظور (٦/ ٢٣٤).
(٦) التعريفات، الجرجاني، (ص: ٢٤٢).
(٧) الأمراض النفسية والعقلية، أنور حمودة البنا، (ص: ١٧).

## الفرق بين الصحة النفسية والمرض النفسي:

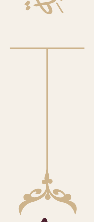
الحالة النفسية للإنسان تتردد بين ثلاث حالات، الأولى: الصحة وهي التي تكون فيها انفعالات الإنسان طبيعية يشعر الشخص معها بالراحة والاستقرار، مما يؤثر إيجابًا على سلوكه وأحكامه. وبالمقابل هنالك حالة تنعكس فيها مشاعر الإنسان وحالته النفسية إلى حد يشعر فيها بالضيق والتوتر الذي قد لا يطاق، مما يؤثر سلبًا على تصرفاته. وبين هاتين الحالتين هنالك حالة وسط تتغير فيها حالة الإنسان النفسية وتؤثر على مزاجه وتشعره بعدم الراحة، لكنّ هذا التغير يبقى في حدود محتملة ولا يؤثر على أحكام الإنسان وتصرفاته، وهذه حالة شائعة تحدث نتيجة ضغوط الحياة الطبيعية، ولا تعدُّ مرضًا.

فمثلًا طبيعي أن يتوقع الإنسان احتمالات مستقبله، وأن يدفعه هذا التوقع إلى تخمين النتائج والسعي لتحقيق المرغوبة منها وتفادي النتائج غير المرغوبة، ضمن طاقته وبنفسية مستقرة وفي إطار إدراكه لأن هنالك قوة عليا فوق قوتنا تتحكم بالأشياء، وهذه حالة طبيعية يوصف الإنسان فيها بأنه سليم نفسيًّا. أما إن اختل هذا الانفعال ونقص عن حده الطبيعي إلى حالة لا يشعر الإنسان معها بأي اهتمام بالمستقبل، أو زاد بحيث صار التفكير في المستقبل يدفعه إلى الاضطراب والخوف غير المبرر، فإن ذلك يعني أن الإنسان دخل في حالة من المرض النفسي، وهو ما يسميه علماء النفس بالقلق: وهو شعور بالخوف الزائد من شر متوقع، وإحساس بالعجز عن مواجهته.

## سمات النفس السوية في القرآن:

ذكرت فيما سبق أن المرض النفسي تغير في حالة الإنسان يخرجه عن الحدود الطبيعية، وهنا لابد من تحديد الحدود الطبيعية لمعرفة ما إذا كان التغير طبيعيا أو مرضيا، ولابد من تحديدها وفق مرجع مثالي للنفس السوية، يقارن الإنسان به ضمن حدوده. وأفضل مرجع مثالي هو صورة النفس السوية في القرآن، والتي تمتاز بميزات





نظمتها في صورة مطالب، وهي كالتالي:

**الاستسلام:** الاستسلام لله يدفع الإنسان إلى الالتزام بأمر الله عن حب ورضا، والثقة به، ومراقبته في كل تصرفاته، والتوكل عليه في النتائج، والرضا بها مهما كانت؛ لأنه مطمئن لتدبير الله وحكمه، وكمال هذا الاستسلام يظهر في الالتزام بالعبادة في السراء والضراء، قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿ قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ ٱلْعَٰلَمِينَ ﴾ [الأنعام: ١٦٢]، أي: أعلن أن مقصدك في صلاتك وطاعتك وتصرفاتك مدة حياته إنما هو لله ﷻ، وإرادة وجهه وطلب رضاه، «ويحتمل أن يراد بهذه المقالة أن صلاته ونسكه وحياته وموته بيد الله ﷻ، يصرفه في جميع ذلك كيف شاء».(١) وهذا من شأنه أن يجعل الإنسان راضيًا دائمًا بما قسم الله له.

قال ﷺ لعبدالله بن عباس: «**يا غُلامُ إني أُعَلِّمُكَ كَلِماتٍ: احْفَظِ اللَّهَ يَحْفَظْكَ، احْفَظِ اللَّهَ تَجِدْهُ تُجاهَكَ، إذا سَأَلْتَ فاسألِ اللَّهَ، وَإِذا اسْتَعَنْتَ فاسْتَعِنْ باللَّهِ، وَاعْلَمْ أنَّ الأُمَّةَ لَوِ اجْتَمَعَتْ على أنْ يَنْفَعُوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَنْفَعُوكَ إلاَّ بِشَيْءٍ قَدْ كَتَبَهُ اللَّهُ لَكَ، وَإِنِ اجْتَمَعُوا على أنْ يَضُرُّوكَ بِشَيْءٍ لَمْ يَضُرُّوكَ إلا بِشَيْءٍ قد كَتَبَهُ اللَّهُ عَلَيْكَ، رُفِعَتِ الأَقْلامُ وَجَفَّتِ الصُّحُفُ**»(٢). وحسن الاستسلام والتوكل يؤدي إلى لاستقرار والراحة النفسية، قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿إِنَّ ٱلَّذِينَ قَالُواْ رَبُّنَا ٱللَّهُ ثُمَّ ٱسۡتَقَٰمُواْ فَلَا خَوۡفٌ عَلَيۡهِمۡ وَلَا هُمۡ يَحۡزَنُونَ ﴾ [الأحقاف: ١٣] وقَالَ تَعَالَىٰ: ﴿ هُوَ ٱلَّذِيٓ أَنزَلَ ٱلسَّكِينَةَ فِي قُلُوبِ ٱلۡمُؤۡمِنِينَ لِيَزۡدَادُوٓاْ إِيمَٰنٗا مَّعَ إِيمَٰنِهِمۡۗ وَلِلَّهِ جُنُودُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلۡأَرۡضِۚ وَكَانَ ٱللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمٗا ﴾ [الفتح: ٤].

**التوكل:** من حقائق الإيمان بالله أن يسعى الإنسان إلى ما يريد ويأخذ بالأسباب ثم يتوكل على الله ويرضى بما قسم له، ويؤمن أن الله هو المتصرف في هذا الكون، قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿وَلَئِن سَأَلۡتَهُم مَّنۡ خَلَقَ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلۡأَرۡضَ لَيَقُولُنَّ ٱللَّهُۚ قُلۡ أَفَرَءَيۡتُم مَّا تَدۡعُونَ مِن

(١) المحرر الوجيز، ابن عطية، (٢/ ٣٦٩).

(٢) رواه الإمام أحمد، قال الشيخ أحمد شاكر: «إسناده صحيح» انظر: مسند أحمد، ت شاكر (٣/ ١٩٤)، وأخرجه الترمذي في السنن وقال: «حديث حسن صحيح»، انظر: سنن الترمذي (٤/ ٦٦٧)، والحديث صححه الألباني.





دُونِ ٱللَّهِ إِنْ أَرَادَنِيَ ٱللَّهُ بِضُرٍّ هَلْ هُنَّ كَٰشِفَٰتُ ضُرِّهِۦٓ أَوْ أَرَادَنِي بِرَحْمَةٍ هَلْ هُنَّ مُمْسِكَٰتُ رَحْمَتِهِۦ ۚ قُلْ حَسْبِيَ ٱللَّهُ ۖ عَلَيْهِ يَتَوَكَّلُ ٱلْمُتَوَكِّلُونَ ﴾ [الزمر: ٣٨]. والتقوى والأخذ بالأسباب والتوكل يجعل المسلم مستقرًّا نفسيًّا مهيأ لتقبل النتائج مهما كانت، بل يرى ما ظاهره الشر في الحقيقة هو مخرجه من الشر إذا ما توكل الإنسان على ربه بصدق وإخلاص، قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿ وَمَن يَتَّقِ ٱللَّهَ يَجْعَل لَّهُۥ مَخْرَجًا ۝ وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ ۚ وَمَن يَتَوَكَّلْ عَلَى ٱللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُۥٓ ۚ إِنَّ ٱللَّهَ بَٰلِغُ أَمْرِهِۦ ۚ قَدْ جَعَلَ ٱللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا ﴾ [الطلاق: ٢ – ٣]، ومن يكل أمره إلى الله ويفوض إليه الخلاص منه كفاه الله ما أهمه في دنياه ودينه، لكن ليس المراد أن يلقي المسلم الأمور على عواهنها، ويترك السعي والعمل ويفوض الأمر إلى الله، بل يأخذ بالأسباب ويؤديها على أمثل وجه، ثم يكل أمره إلى الله.

**الرجاء:** المؤمن يثق بربه، ولا ينتظر منه إلا الخير، وهو متفائل دائما، قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿ وَلَا تَاْيْـَٔسُواْ مِن رَّوْحِ ٱللَّهِ ۖ إِنَّهُۥ لَا يَاْيْـَٔسُ مِن رَّوْحِ ٱللَّهِ إِلَّا ٱلْقَوْمُ ٱلْكَٰفِرُونَ ﴾ [يوسف: ٨٧]. «أي لا تقنطوا من فرج الله، فإن المؤمن يرجو فرج الله، والكافر يقنط في الشدة، ودل هذا على أنه بحسب إيمان العبد يكون رجاؤه لرحمة الله وروحه»(١). ونقل القرطبي عن قتادة والضحاك قولهم: «هذا دليل على أن اليأس من الكبائر»(٢).

والعبادة تقي الإنسان من الشعور باليأس إذا وقع في الذنب، لأنه يعلم أنه إذا أدى العبادة اقترب من الله واقترب الله منه، قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿ وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ ۖ أُجِيبُ دَعْوَةَ ٱلدَّاعِ إِذَا دَعَانِ ۖ فَلْيَسْتَجِيبُواْ لِي وَلْيُؤْمِنُواْ بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ ﴾ [البقرة: ١٨٦].

والرجاء يقي من مرض نفسي خطير هو القنوط واليأس، وهما يؤديان بالإنسان إلى الخوف المستمر من المصير، وفقدان الأمل، والشعور بعدم الرغبة بالعمل؛ لأنه لا

---

(١) تيسير الكريم الرحمن، تفسير السعدي، (ص: ٤٠٤).

(٢) الجامع لأحكام القرآن، القرطبي، (٩/ ٢٥٢).

فائدة من العمل ولا قيمة له، فقد رفعت عند هذا المريض الأقلام وجفت الصحف قبل الأوان. بينما الإنسان السوي يدرك أن العبادة تكفر الذنوب، وأن باب التوبة مفتوح حتى آخر لحظة من الحياة. فإن وقع منه الذنب أقبل على العبادة واستغفر ربه ورجا بعد ذلك أن يغفر الله له ذنبه، واستأنف حياته بنفس مطمئنة.

**الرضا:** الرضا ثمرة الاستسلام والتوكل، وهو ناتج عن ثقة العبد بربه، وتوكله عليه، مما يجعله واثقًا بحكم ربه على كل الأحوال. وهذا من أهم عوامل الصحة النفسية، والذي يتحلى بهذه الصفة، مستقر في كل أحواله إن كانت خيرًا أو شرًا، ومن أهم دواعي رضى المسلم شعوره بأن الله راضٍ عنه، قَالَ تَعَالَى: ﴿ لَّا تَجِدُ قَوْمًا يُؤْمِنُونَ بِٱللَّهِ وَٱلْيَوْمِ ٱلْآخِرِ يُوَآدُّونَ مَنْ حَآدَّ ٱللَّهَ وَرَسُولَهُۥ وَلَوْ كَانُوٓاْ ءَابَآءَهُمْ أَوْ أَبْنَآءَهُمْ أَوْ إِخْوَٰنَهُمْ أَوْ عَشِيرَتَهُمْۚ أُوْلَٰٓئِكَ كَتَبَ فِي قُلُوبِهِمُ ٱلْإِيمَٰنَ وَأَيَّدَهُم بِرُوحٍ مِّنْهُۖ وَيُدْخِلُهُمْ جَنَّٰتٍ تَجْرِي مِن تَحْتِهَا ٱلْأَنْهَٰرُ خَٰلِدِينَ فِيهَاۚ رَضِيَ ٱللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُواْ عَنْهُۚ أُوْلَٰٓئِكَ حِزْبُ ٱللَّهِۚ أَلَآ إِنَّ حِزْبَ ٱللَّهِ هُمُ ٱلْمُفْلِحُونَ ﴾ [المجادلة: ٢٢]. «رضوا عنه لابتهاجهم بما آتاهم الله عاجلًا وآجلًا»(١). وشتان بين طمّاع لا يرضى بما كسب، وقنوع يرضى بما قسم الله له، إن كان خيرًا شكر وإن كان شرًّا صبر، قال ﷺ: «**عَجَبًا لأمرِ المؤمنِ إنَّ أمْرَه كُلَّهُ لهُ خيرٌ وليسَ ذلكَ لأحدٍ إلا للمُؤْمنِ إنْ أصابتهُ سَرَّاءُ شَكَرَ فكانتْ خيرًا لهُ وإنْ أصَابتهُ ضَرَّاءُ صَبرَ فكانتْ خيرًا لهُ**»(٢).

هذه الصفة من أهم الصفات التي تقي الإنسان من التوتر والقلق والتردد والاضطراب، والمتصف بها يؤمن بأن ما يظنه شرًّا ربما يكون هو خير، قَالَ تَعَالَى: ﴿وَعَسَىٰٓ أَن تَكْرَهُواْ شَيْـًٔا وَهُوَ خَيْرٌ لَّكُمْۖ وَعَسَىٰٓ أَن تُحِبُّواْ شَيْـًٔا وَهُوَ شَرٌّ لَّكُمْۚ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنتُمْ لَا تَعْلَمُونَ﴾ [البقرة: ٢١٦]، وقال تعالى لنبيه ﷺ: ﴿وَلَسَوْفَ يُعْطِيكَ رَبُّكَ فَتَرْضَىٰٓ ﴾ [الضحى: ٥]. «وحذف المفعول الثاني ليعطيك ليعم كل ما يرجوه ﷺ

(١) تفسير أبي السعود، (٨/ ٢٢٤).

(٢) صحيح مسلم، رقم (٢٩٩٩)، (٤/ ٢٢٩٥).

من خير لنفسه ولأمته فكان مفاد هذه الجملة تعميم العطاء ... وجيء بفاء التعقيب في ﴿فَتَرْضَىٰٓ﴾ لإفادة كون العطاء عاجل النفع بحيث يحصل به رضى المعطى عند العطاء فلا يترقب أن يحصل نفعه بعد تربص. وتعريف ربك بالإضافة دون اسم الله العلم لما يؤذن به لفظ ﴿رَبُّكَ﴾ من الرأفة واللطف، وللتوسل إلى إضافته إلى ضمير المخاطب لما في ذلك من الإشعار بعنايته برسوله وتشريفه بإضافة رب إلى ضميره. وهو وعد واسع الشمول لما أعطيه النبي ﷺ»[(١)].

عن أبي هريرة، قَالَ: قَالَ رَسُولُ الله ﷺ: «**مَنْ يَأْخُذُ مِنْ أُمَّتِي خَمْسَ خِصَالٍ، فَيَعْمَلُ بِهِنَّ، أَوْ يُعَلِّمُهُنَّ مَنْ يَعْمَلُ بِهِنَّ ؟ قَالَ: قُلْتُ: أَنَا يَا رَسُولَ اللهِ، قَالَ: فَأَخَذَ بِيَدِي فَعَدَّهُنَّ فِيهَا، ثُمَّ قَالَ: اتَّقِ الْمَحَارِمَ تَكُنْ أَعْبَدَ النَّاسِ، وَارْضَ بِمَا قَسَمَ اللهُ لَكَ تَكُنْ أَغْنَى النَّاسِ، وَأَحْسِنْ إِلَى جَارِكَ تَكُنْ مُؤْمِنًا، وَأَحِبَّ لِلنَّاسِ مَا تُحِبُّ لِنَفْسِكَ تَكُنْ مُسْلِمًا، وَلاَ تُكْثِرِ الضَّحِكَ، فَإِنَّ كَثْرَةَ الضَّحِكِ تُمِيتُ الْقَلْبَ**»[(٢)] . وهذا هو المثل الأعلى في الرضا بما قسم الله تعالى، وعَنْ عَبْدِ الله بن مسعود، قَالَ: اضْطَجَعَ رَسُولُ اللهَّ ﷺ عَلَى حَصِيرٍ، فَأَثَّرَ فِي جَنْبِهِ، فَلَمَّا اسْتَيْقَظَ، جَعَلْتُ أَمْسَحُ جَنْبَهُ، فَقُلْتُ: يَا رَسُولَ اللهَّ، أَلاَ آذَنْتَنَا حَتَّى نَبْسُطَ لَكَ عَلَى الْحَصِيرِ شَيْئًا؟ فَقَالَ رَسُولُ اللهَّ ﷺ: «**مَا لِي وَلِلدُّنْيَا، مَا أَنَا وَالدُّنْيَا، إِنَّمَا مَثَلِي وَمَثَلُ الدُّنْيَا، كَرَاكِبٍ ظَلَّ تَحْتَ شَجَرَةٍ، ثُمَّ رَاحَ وَتَرَكَهَا**»[(٣)].

**الصبر**: الصبر (احتمال النفس أمرًا لا يلائمها إما لأن مآله ملائم، أو لأن عليه جزاءً عظيمًا فأشبه ما مآله ملائم، أو لعدم القدرة على الانتقال عنه إلى غيره مع تجنب

---

(١) التحرير والتنوير، ابن عاشور، (٣٠/ ٣٩٨).

(٢) رواه الإمام أحمد، قال الشيخ أحمد شاكر: « في إسناده ضعف، ولكنه يكون صحيحًا لغيره». انظر مسند أحمد ت شاكر (٨/ ١٦٧).

(٣) مسند أحمد ت شاكر (٣/ ٥٥٦)، وقد صححه المحقق، وسنن ابن ماجه (٢/ ١٣٧٦) وصححه الألباني، سنن الترمذي وقال حسن صحيح، انظر سنن الترمذي، ت بشار (٤/ ١٦٦).

الجزع والضجر»[١].

ومن ثمرات الصبر تقبل الإنسان لنتائج سعيه، وما قسم الله له، حتى وإن كان على غير ما يريد، يكفي أن في الابتلاء بابًا من أبواب الأجر للصابر المحتسب. قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿وَٱلْعَصْرِ ۝١ إِنَّ ٱلْإِنسَٰنَ لَفِى خُسْرٍ ۝٢ إِلَّا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ وَعَمِلُوا۟ ٱلصَّٰلِحَٰتِ وَتَوَاصَوْا۟ بِٱلْحَقِّ وَتَوَاصَوْا۟ بِٱلصَّبْرِ﴾ [العصر: ١ – ٣]، وحسبك بمزية الصبر أن الله جعله مكملًا لأسباب الفوز، وقد ذُكر الصبر في القرآن في نيف وتسعين موضعًا، وجعلت أكثر الخيرات والدرجات على الصبر، والصبر خلق يفتح أبواب النفوس لقبول ما أمر الله برضا[٢].

في المصائب يستحضر المسلم أن البلوى تمحو الذنوب، ويتخيل أجر الصابرين المحتسبين، ويتذكر قوله تعالى: ﴿قُلْ يَٰعِبَادِ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱتَّقُوا۟ رَبَّكُمْ ۚ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا۟ فِى هَٰذِهِ ٱلدُّنْيَا حَسَنَةٌ ۗ وَأَرْضُ ٱللَّهِ وَٰسِعَةٌ ۗ إِنَّمَا يُوَفَّى ٱلصَّٰبِرُونَ أَجْرَهُم بِغَيْرِ حِسَابٍ﴾ [الزمر: ١٠]، فمن فقد عزيزًا فصبر كان جزاؤه الجنة، عَنْ أَبِي مُوسَى الأَشْعَرِيِّ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: «**إِذَا مَاتَ وَلَدُ الْعَبْدِ قَالَ اللَّهُ لِمَلائِكَتِهِ قَبَضْتُمْ وَلَدَ عَبْدِي، فَيَقُولُونَ نَعَمْ، فَيَقُولُ قَبَضْتُمْ ثَمَرَةَ فُؤَادِهِ، فَيَقُولُونَ نَعَمْ، فَيَقُولُ مَاذَا قَالَ عَبْدِي، فَيَقُولُونَ حَمِدَكَ وَاسْتَرْجَعَ، فَيَقُولُ اللَّهُ: ابْنُوا لِعَبْدِي بَيْتًا فِي الْجَنَّةِ وَسَمُّوهُ بَيْتَ الْحَمْدِ**»[٣]. ومن ابتلي بجسده جوزي على صبره، عن عائشة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا أن النبي ﷺ قال: «**مَا مِنْ مُصِيبَةٍ تُصِيبُ الْمُسْلِمَ إِلَّا كَفَّرَ اللَّهُ بِهَا عَنْهُ حَتَّى الشَّوْكَةِ يُشَاكُهَا**»[٤].

وعندما يستحضر المسلم في البلايا أن أشد الناس ابتلاء –كما يقول النبي ﷺ – «**الأَنْبِيَاءُ ثُمَّ الأَمْثَلُ فَالأَمْثَلُ، فَيُبْتَلَى الرَّجُلُ عَلَى حَسَبِ دِينِهِ، فَإِنْ كَانَ دِينُهُ صُلْبًا**

(١) التحرير والتنوير، ابن عاشور، (١/ ٤٧٨-٤٧٩).

(٢) المرجع السابق.

(٣) أخرجه الترمذي، وقال: حسن غريب، انظر سنن الترمذي ت شاكر (٣/ ٣٣٢)، وأخرجه ابن حبان، وقال الألباني: حسن لغيره، انظر صحيح ابن حبان، (٧/ ٢١١)، وانظر الصحيحة (١٤٠٨).

(٤) صحيح البخاري، (٥٦٤٠)، (٧/ ١١٤).





**اشْتَدَّ بَلَاؤُهُ، وَإِنْ كَانَ فِي دِينِهِ رِقَّةٌ ابْتُلِيَ عَلَى حَسَبِ دِينِهِ، فَمَا يَبْرَحُ البَلَاءُ بِالعَبْدِ حَتَّى يَتْرُكَهُ يَمْشِي عَلَى الأَرْضِ مَا عَلَيْهِ خَطِيئَةٌ»**[(١)] تتأجج في نفسه الرغبة في التأسي بهم ويثور الأمل في الحصول على أجرهم، وعندما يستحضر أن الصبر ينفع والدعاء يستجاب وأن الله يخفف على عبده المصاب ويتلطف به، ويستحضر أن الجزع لن يرد قضاء الله، ولن يأتي بشيء سوى أنه يكدر النفس، ويضيق الصدر، ويفوت الأجر. عندما يستحضر كل ذلك تحمله نفسه على الصبر، ويحمله الصبر على تجاوز مصابه بأقل قدر من المشاعر السلبية، والأضرار النفسية، ولا يقع فريسة للتوتر والاكتئاب.

**التسامح:** المسلم فرد ضمن مجتمع يتأثر بهم ويؤثر فيهم، ومزاجه وحالته النفسية لا يمكن أن تنعزل عن المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه، والتسامح يجعل انفعالات الإنسان إيجابية تجاه الآخرين. فالمسلم في مجتمعه أَلِيفٌ يألف وَيُؤلَف، عَنْ جَابِرٍ رضي الله عنه قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: «**الْمُؤْمِنُ مَأْلَفَةٌ، وَلَا خَيْرَ فِيمَنْ لَا يَأْلَفُ وَلَا يُؤْلَفُ**»[(٢)].

والمسلم يصبر على الناس ويتسامح معهم. والتسامح يولد المحبة والمودة ويقي من داء البغض والحقد، ومن أبرز مظاهر تسامح المسلم أن يقابل السيئة بالحسنة، ويحول الخصومة إلى مصالحة، وهذا خلق يقي المسلم من الانفعالات الشديدة الناتجة عن مواقف الآخرين السلبية، ونتيجة موقفه هذا يتصالح مع المجتمع ويتجنب الصراع مع الآخرين ويدفع شرهم ويكسب ودَّهم، قال تعالى: ﴿وَلَا تَسْتَوِي ٱلْحَسَنَةُ وَلَا ٱلسَّيِّئَةُ ٱدْفَعْ بِٱلَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا ٱلَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُۥ عَدَٰوَةٌ كَأَنَّهُۥ وَلِيٌّ حَمِيمٌ ﴿٣٤﴾ وَمَا يُلَقَّىٰهَآ إِلَّا ٱلَّذِينَ صَبَرُواْ وَمَا يُلَقَّىٰهَآ إِلَّا ذُو حَظٍّ عَظِيمٍ ﴿٣٥﴾ وَإِمَّا يَنزَغَنَّكَ مِنَ ٱلشَّيْطَٰنِ نَزْغٌ فَٱسْتَعِذْ بِٱللَّهِ إِنَّهُۥ هُوَ ٱلسَّمِيعُ ٱلْعَلِيمُ﴾ [فصلت: ٣٤ – ٣٦]. أي ادفع سفاهتهم

---

(١) رواه أحمد وقال الشيخ أحمد شاكر: إسناده صحيح، انظر: مسند أحمد ت شاكر (٢/ ٢٧٧)، قال شعيب الأرناؤوط: إسناده حسن ورجاله ثقات، انظر: مسند أحمد (٣/ ١٥٩) ، وأخرجه الترمذي وقال: حسن صحيح، انظر: سنن الترمذي ت شاكر (٤/ ٦٠٢).

(٢) رواه ابن أبي شيبة في مصنفه (٧/ ١٠٥)، والإمام أحمد في المسند أحمد (١٥/ ١٠٧)، قال شعيب الأرناؤوط: إسناده حسن، وذكره الألباني في الصحيحة: (٤٢٦).

بالطريقة الأحسن، وقابل إساءتهم بالإحسان، وذنبهم بالعفو والغفران، فإنك إن صبرت على سوء أخلاقهم، استحيوا من أخلاقهم الذميمة وتركوا، وانقلبوا من العداوة إلى المحبة، ومن البغض إلى المودة.

**المؤشرات التي تدل على وجود مرض نفسي**

١- تغير في الإنسان لمدة أطول مما يعتبر عاديا عقب حادثة مفجعة.

٢- تغير في مشاعر الإنسان، أو سلوكه أو علاقاته بشكل شديد، أو طويل الأمد مسببًا له معاناةً وألمًا.

٣- إحساس الإنسان بمشاعر غير معتادة يجد صعوبة في تعليلها، أو فهمها، أو يجد صعوبة في شرحها للآخرين.

٤- شعور الآخرين ممن لهم علاقة به باضطراب أو معاناة في التعامل معه لم تكن موجودة سابقًا.

٥- صعوبات في إقامة علاقات طبيعية مع الآخرين، أو الاستمرار في هذه العلاقات.

٦- تغير في الإنسان يصعب ربطه، أو فهمه، في ضوء الأحداث الجارية من حوله.[١]

في مثل هذه الحالة يختل مزاج الإنسان ويصل إلى حالة من الاضطراب والخوف والتردد، وقد يدخل في حالة اكتئاب، وهي حالة انفعالية غير عادية تؤدي إلى توتر المريض نفسيًا أو جسديًا، كما تؤدي إلى انخفاض في استجاباته النفسية والجسدية، وشعور باليأس والإحباط والسخط العام وانعدام الثقة بالنفس، وفقدان الاهتمام بالأشياء والعجز عن التركيز وشعور في بعض الأحيان للميل إلى التخلص من الحياة. وهذه الحالة وردت في آثار عن النبي ﷺ بتعبير الهَمِّ والحَزَن، والحزن يكون من أمر قد وقع، والهم من أمر مُتَوَقَّع، وفي هذا السياق ورد عن الصحابي الجليل أنس بن مالك رضي الله عنه أنه قال: كنت أخدم النبي ﷺ، فكنت أسمعه يكثر من أن يقول: «**اللّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ**

(١) الأمراض النفسية والعقلية، أنور حمودة البنا، (ص: ١٧).

**بكَ، مِنَ الهَمّ والحَزَن وَالْعَجْزِ وَالْكَسَلِ، وَالْبُخْلِ وَالجُبْنِ، وَضَلَعِ الدَّيْنِ، وَغَلَبَةِ الرِّجَالِ»**[1]. ومن آثاره كما ذكر النبي ﷺ في ذات الحديث العجز والخمول والسلبية.

## أثر القرآن في الوقاية من الأمراض النفسية:

الأمراض النفسية تنشأ عن اختلالات تطرأ في جسم الإنسان منها ما كان سببه فسيولوجيًا، ناتجا عن اختلالات في إفراز الهرمونات المسؤولة عن مزاج الإنسان وحالته النفسية. وذلك لا يمكن علاجه علاجًا تامًّا إلا بمستحضرات طبية وباستشارة طبيب مختص، ولكن لا يمكن أن يحقق العلاج الطبي وحده الشفاء التام، ولا بد من علاج موازي يقوم على المؤثرات الروحية التي تنعش وازع الإيمان في النفس. والقرآن أفضل ما يؤدي هذا الدور، إذ يقدم للمؤمن تربية روحية تحقق الصحة وتقي من الأمراض النفسية، وقد وافق الطب الحديث الحقائق التي قدمها القرآن في هذا المجال بعد أن أثبتت فاعليته في علاج الأمراض النفسية، ومما يدل على ذلك قلة انتشار هذه الأمراض في المجتمعات المتدينة وبين الأشخاص المتدينين، لكن ذلك لا يعني أن هؤلاء بمنأى عن الأمراض بل يعني أنهم أقل عرضة لها وأقل تأثرا بها.

يكمن أثر القرآن في الوقاية من الأمراض النفسية في منهجه في إقامة أركان الإيمان، وبناء أركان الإسلام، وفي منظومة الأخلاق التي يدعو لها، وفي الحقيقة التي يقدمها القرآن عن الإله سُبْحَانَهُ وَتَعَالَىٰ، والصورة التي يرسمها للكون والإنسان. وفي المبادئ التي يقررها القرآن في عقيدة القضاء والقدر، ومفهوم الدنيا والآخرة، ومنها أن الدنيا دار ابتلاء، فيها الخير وفيها غير ذلك، وعبودية الإنسان لربه تقتضي أن يتقبل المؤمن المصائب؛ لأنه يؤمن بأن الله اختارها له لحكمة ما، قد تكون لتعجيل العقاب في الدنيا إذ هو أخف من عقاب الآخرة، وقد تكون لحكمة أخرى لا يعلمها لكنه في كل الأحوال يؤمن بالحكمة الإلهية، ويستسلم لها ويتقبل ما ينشأ عنها برضا.

(١) صحيح البخاري، رقم (٢٨٢٢)، (٤/ ٢٣).

ثم يأتي بعد ذلك دور منظومة الأخلاق الإسلامية ومن أَجَلِّ تلك الأخلاق التوكل والرضا والصبر والتسامح، والأخلاق الإسلامية كلها تؤدي دورها بشكل شامل ومتكامل، وهذا يقوي النفس في مواجهة المصائب، ويخفف وجع المصيبة.

ثم تأتي العبادات لتحول الإيمان من قواعد نظرية إلى سلوك عملي، يوثق صلة العبد بربه، ويقوي إيمانه، فيرضى بقضاء ربه ويفوض الأمر كله له. كما تسهم في تقويم السلوك والفكر، وتوجيه الانفعالات توجيهًا إيجابيًا. والعبادات كذلك وسيلة للتواصل مع الله ﷻ، فهي تشعر الإنسان بأن الله مطلع على كل شيء عالم به لا تخفى عليه خافيه، وهذا الشعور كفيل بأن يوقظ القلب ويستثير المشاعر الإيجابية، ويقضي على الأفكار السلبية. وللعبادات أيضا أثر إيجابي كبير في الأزمات حيث تشعر المكروب أن الله قريب فيقوى على مواجهتها ويتجاوز أضرارها النفسية.

للعبادات في كل دين أثر إيجابي على نفسية الإنسان، والعبادات في الإسلام لها أكبر الأثر في الوقاية من الأمراض النفسية؛ لأنها تتوجه بتأثير مباشر أو غير مباشر إلى مكونات الإنسان الجسمية والعقلية والروحية، وليست كل العبادات في الأديان لها ذات التأثير الإيجابي؛ بل تأثيرها الإيجابي يعتمد على طبيعة نظام العبادات ومدى مناسبتها لطبيعة الإنسان.





## المبحث الأول

## خصائص العبادات في الإسلام

للعبادات في الإسلام خصائص جعلتها ذات تأثير إيجابي كبير على نفس الإنسان، وقد نظمت هذه الخصائص في صورة مطالب وهي كالتالي:

### المطلب الأول: الربانية

العبادات في الإسلام مصدرها الله ﷻ، تلقيناها عن طريق وحييه: الكتاب والسنة، وهذا يجعلها موثوقة؛ لأنها من خالق الخلق المتصف بالكمال والمنزه عن النقص، وهو الأعلم بشؤون خلقه وما يصلح لهم وما لا يصلح، فشريعته كاملة لا خلل فيها، وهذا يخلق في نفس الإنسان شعورًا بالثقة فيها ويدعو لتقبلها والاستسلام لها والإقبال عليها بحرص ورغبة ورهبة، ويجعلها ذات تأثير قوي في أخلاق الإنسان وسلوكه، ولا يمكن أن يأتي هذ التأثير من شريعة وضعية يتعامل الإنسان معها على أنها نتاج بشري ناقص عرضة للزلل، قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿ وَأَنزَلْنَآ إِلَيْكَ ٱلْكِتَٰبَ بِٱلْحَقِّ مُصَدِّقًا لِّمَا بَيْنَ يَدَيْهِ مِنَ ٱلْكِتَٰبِ وَمُهَيْمِنًا عَلَيْهِ ۖ فَٱحْكُم بَيْنَهُم بِمَآ أَنزَلَ ٱللَّهُ ۖ وَلَا تَتَّبِعْ أَهْوَآءَهُمْ عَمَّا جَآءَكَ مِنَ ٱلْحَقِّ ۚ لِكُلٍّ جَعَلْنَا مِنكُمْ شِرْعَةً وَمِنْهَاجًا ۚ ﴾ [المائدة: ٤٨]. قال القرطبي: «الشرعة والمنهاج دين محمد ﷺ، وقد نسخ به كل ما سواه»(١).

قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿ لَآ إِكْرَاهَ فِى ٱلدِّينِ ۖ قَد تَّبَيَّنَ ٱلرُّشْدُ مِنَ ٱلْغَىِّ ۚ فَمَن يَكْفُرْ بِٱلطَّٰغُوتِ وَيُؤْمِنۢ بِٱللَّهِ فَقَدِ ٱسْتَمْسَكَ بِٱلْعُرْوَةِ ٱلْوُثْقَىٰ لَا ٱنفِصَامَ لَهَا ۗ وَٱللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ ﴾ [البقرة: ٢٥٦]، فهي وثقى تشعر بانسجام تام، انسجام مع النفس والخالق والخلق، وهذا يقي من مرض نفسي خطير هو الانفصام الشخصي. «ومن يكفر بالطاغوت ويؤمن بالله،

(١) الجامع لأحكام القرآن، القرطبي، (٦/ ٢١١).

فقد اعتصم من طاعة الله بما لا يخشى مع اعتصامه خذلانه إياه، وإسلامه عند حاجته إليه في أهوال الآخرة، كالمتمسك بالوثيق من عرى الأشياء التي لا يخشى انكسار عراها»(١).

## المطلب الثاني: الاعتدال

الاعتدال يعني عدم المغالاة والتطرف، وهذا يقي من مرض خطير من أمراض النفس البشرية هو الإفراط أو التفريط.

وأول مظاهر الاعتدال في العبادات السعي للآخرة دون إهمال الدنيا، قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿وَٱبْتَغِ فِيمَآ ءَاتَىٰكَ ٱللَّهُ ٱلدَّارَ ٱلْآخِرَةَ ۖ وَلَا تَنسَ نَصِيبَكَ مِنَ ٱلدُّنْيَا﴾ [القصص: ٧٧]. «أي اطلب فيما أعطاك الله من الدنيا الدار الآخرة وهي الجنة، فإن من حق المؤمن أن يصرف الدنيا فيما ينفعه في الآخرة لا في التجبر والبغي... ولا تضيع حظك من دنياك في تمتعك بالحلال وطلبك إياه، ونظرك لعاقبة دنياك. فالكلام على هذا التأويل فيه بعض الرفق به وإصلاح الأمر الذي يشتهيه»(٢).

وعن أَنَسٍ أَنَّ نَفَرًا من أَصْحَابِ النبي ﷺ سَأَلُوا أَزْوَاجَ النبي ﷺ عن عَمَلِهِ في السِّرِّ؟! فقال بَعْضُهُمْ: لا أَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ. وقال بَعْضُهُمْ: لا آكُلُ اللَّحْمَ. وقال بَعْضُهُمْ: لا أَنَامُ على فِرَاشٍ. فَحَمِدَ اللهَ وَأَثْنَى عليه فقال: «**ما بَالُ أَقْوَامٍ قالوا كَذَا وَكَذَا؛ لَكِنِّي أُصَلِّي وَأَنَامُ، وَأَصُومُ وَأُفْطِرُ، وَأَتَزَوَّجُ النِّسَاءَ، فَمَنْ رَغِبَ عن سُنَّتِي فَلَيْسَ مِنِّي**»(٣).

وعن ابن عباس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قال: بينما النبي ﷺ يخطب إذا هو برجل قائم فسأل عنه فقالوا: أبو إسرائيل نذر أن يقوم في الشمس ولا يقعد، ولا يستظل ولا يتكلم ويصوم، فقال النبي ﷺ « **مُرُوهُ، فَلْيَتَكَلَّمْ، وَلْيَسْتَظِلَّ، وَأَنْ يَقْعُدَ، وَأَنْ يَصُومَ يَوْمَهُ** »(٤).

---

(١) جامع البيان، الطبري، ت شاكر (٥/ ٤٢٢).
(٢) الجامع لأحكام القرآن، القرطبي، (١٣/ ٣١٤).
(٣) صحيح البخاري، رقم (٥٠٦٣)، (٧/ ٢).
(٤) المرجع السابق، رقم (٦٧٠٤)، (٨/ ١٤٣).

وعن أنس ﷺ قال: دخل النبي ﷺ المسجد فإذا حبل ممدود بين السارِيتين، فقال: «**مَا هَذَا الحَبْلُ؟**»، قالوا: هذا حبل لزينب إذا فترت تعلقت به، فقال النبي ﷺ: «**حُلُّوْهُ، لِيُصَلِّ أَحدُكُمْ نَشَاطَهُ، فَإِذا فَترَ فَلْيَرْقُدْ**»[1].

في المقابل نجد الأديان إما غالت في السعي للدنيا أو في السعي للآخرة، فاليهودية مثلا أهملت الحياة الأخرى -بمفهومهم- واليهود حرصوا على مر التاريخ على التخفف من العبادات حتى اقتصر ما للآخرة على طقوس موسمية، ليس لها ذاك التأثير الإيجابي على النفس، ولما بعث عيسى عليه السلام بالإنجيل – العهد الجديد بمفهومهم- ليعيد التوازن إثر الانحراف الذي أصاب اليهودية ما لبثوا أن تحولوا فيها من التوازن إلى التطرف في السعي للآخرة، وهذا نتج كردة فعل عكسية للتطرف بالاتجاه المقابل الذي انتهى إليه اليهود في العهد القديم، فتحولت العبادة في النصرانية إلى تجرد تام عن الحاجات البشرية والغرائز النفسية، وصارت اليهودية رهبنة وزهدًا في الدنيا وانحباسًا في دور العبادة، وامتناعًا عن الزواج. وهذا بلا شك انتهى إلى التفريط في الحاجات النفسية والجسدية والعقلية للإنسان، فانعكس سلبيًّا على نفوس المتدينين، وأدى إلى أمراض نفسية منها مثلًا الشذوذ الجنسي الذي كان ردة فعل طبيعية عن الامتناع عن الزواج، أو أدى إلى عزوف أكثر النصارى عن الشعائر الدينية حتى صارت النصرانية مجرد اسم لا حقيقة له.

والاعتدال ركيزة رئيسة في كل العبادات في الإسلام، فالحج ركن من أركان الإسلام ويكتفى بأدائه مرة في العمر وللمستطيع فقط: قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿وَلِلَّهِ عَلَى ٱلنَّاسِ حِجُّ ٱلْبَيْتِ مَنِ ٱسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا﴾ [عمران: ٩٧]، ولا بأس في أن يسعى في أثناء الحج

(١) صحيح البخاري، رقم (١١٥١)، (٢/ ٥٤).

لشيء من حاجاته البشرية مع حاجاته الدينية، قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿ وَأَذِّن فِي ٱلنَّاسِ بِٱلْحَجِّ يَأْتُوكَ رِجَالًا وَعَلَىٰ كُلِّ ضَامِرٍ يَأْتِينَ مِن كُلِّ فَجٍّ عَمِيقٍ ﴿٢٧﴾ لِّيَشْهَدُواْ مَنَٰفِعَ لَهُمْ وَيَذْكُرُواْ ٱسْمَ ٱللَّهِ فِيٓ أَيَّامٍ مَّعْلُومَٰتٍ عَلَىٰ مَا رَزَقَهُم مِّنۢ بَهِيمَةِ ٱلْأَنْعَٰمِ ۖ فَكُلُواْ مِنْهَا وَأَطْعِمُواْ ٱلْبَآئِسَ ٱلْفَقِيرَ ﴾ [الحج: ٢٧ – ٢٨].

والصيام شعيرة سنوية في شهر واحد، قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُتِبَ عَلَيْكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ ﴿١٨٣﴾ أَيَّامًا مَّعْدُودَٰتٍ ۚ﴾ [البقرة: ١٨٣ – ١٨٤]. ينقطع فيه الإنسان عن المفطرات نهارًا فقط وله من بعد الغروب فسحة يأكل ويشرب، قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿ وَكُلُواْ وَٱشْرَبُواْ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَكُمُ ٱلْخَيْطُ ٱلْأَبْيَضُ مِنَ ٱلْخَيْطِ ٱلْأَسْوَدِ مِنَ ٱلْفَجْرِ ۖ ثُمَّ أَتِمُّواْ ٱلصِّيَامَ إِلَى ٱلَّيْلِ﴾ [البقرة: ١٨٧].

وصلاة الجمعة عبادة أسبوعية يترك فيها المسلم كل أمور الدنيا وينقطع في المسجد للعبادة فإذا انقضى وقتها خرج ليبيع ويشتري ويمارس حياته الطبيعية، قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿ فَإِذَا قُضِيَتِ ٱلصَّلَوٰةُ فَٱنتَشِرُواْ فِي ٱلْأَرْضِ وَٱبْتَغُواْ مِن فَضْلِ ٱللَّهِ وَٱذْكُرُواْ ٱللَّهَ كَثِيرًا لَّعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ ﴿١٠﴾ وَإِذَا رَأَوْاْ تِجَٰرَةً أَوْ لَهْوًا ٱنفَضُّوٓاْ إِلَيْهَا وَتَرَكُوكَ قَآئِمًا ۚ قُلْ مَا عِندَ ٱللَّهِ خَيْرٌ مِّنَ ٱللَّهْوِ وَمِنَ ٱلتِّجَٰرَةِ ۚ وَٱللَّهُ خَيْرُ ٱلرَّٰزِقِينَ ﴾ [الجمعة: ١٠ – ١١].

والزكاة تجب على من يملك من المال زيادة عن حاجته وبمقدار محدد لا يضر بحاجة المتصدق، عَنْ سَعْدِ بْنِ أَبِي وَقَّاصٍ رضي الله عنه قَالَ: جَاءَ النَّبِيُّ ﷺ يَعُودُنِي وَأَنَا بِمَكَّةَ وَهُوَ يَكْرَهُ أَنْ يَمُوتَ بِالْأَرْضِ الَّتِي هَاجَرَ مِنْهَا، قَالَ: يَرْحَمُ اللهُ ابْنَ عَفْرَاءَ. قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللهِ أُوصِي بِمَالِي كُلِّهِ، قَالَ: لَا، قُلْتُ: فَالشَّطْرُ؟ قَالَ: لَا، قُلْتُ: الثُّلُثُ؟ قَالَ: **«فَالثُّلُثُ وَالثُّلُثُ كَثِيرٌ، إِنَّكَ أَنْ تَدَعَ وَرَثَتَكَ أَغْنِيَاءَ خَيْرٌ مِنْ أَنْ تَدَعَهُمْ عَالَةً يَتَكَفَّفُونَ النَّاسَ فِي أَيْدِيهِمْ»**(١).

والصلاة عبادة يومية ﴿أَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَ لِدُلُوكِ ٱلشَّمْسِ إِلَىٰ غَسَقِ ٱلَّيْلِ وَقُرْءَانَ ٱلْفَجْرِ ۖ

(١) صحيح مسلم، رقم (١٦٢٨)، (٣/ ١٢٥١).

إِنَّ قُرْءَانَ ٱلْفَجْرِ كَانَ مَشْهُودًا ﴾ [الإسراء:٧٨]، بأوقات محددة يترك المسلم فيها أمور الدنيا دقائق معدودات، حتى لو زاد عن الدقائق يبقى وقتًا يسيرًا بالنسبة إلى طول اليوم فيها يقضي المسلم حاجته الروحية ولا ينبغي أن يشق على نفسه ويعذب جسده.

وبالنتيجة فالعبادة كما تراعي حاجة النفس كذلك تراعي حاجة الجسد، وهذا توازن في التعامل مع مكونات الإنسان.

### المطلب الثالث: الواقعية

واقعية العبادات في الإسلام تعني أنه بمقدور الإنسان الطبيعي القيام بها، والمثل الأعلى في العبادات النبي ﷺ، قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿ وَمَآ ءَاتَىٰكُمُ ٱلرَّسُولُ فَخُذُوهُ وَمَا نَهَىٰكُمْ عَنْهُ فَٱنتَهُواْۚ وَٱتَّقُواْ ٱللَّهَۖ إِنَّ ٱللَّهَ شَدِيدُ ٱلْعِقَابِ ﴾ [الحشر: ٧]، والرسول ﷺ بشر مثلنا يتعب ويمرض ويحتاج إلى الطعام والشراب والنوم، قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿ وَمَآ أَرْسَلْنَا قَبْلَكَ مِنَ ٱلْمُرْسَلِينَ إِلَّآ إِنَّهُمْ لَيَأْكُلُونَ ٱلطَّعَامَ وَيَمْشُونَ فِى ٱلْأَسْوَاقِۗ وَجَعَلْنَا بَعْضَكُمْ لِبَعْضٍ فِتْنَةً أَتَصْبِرُونَۗ وَكَانَ رَبُّكَ بَصِيرًا ﴾ [الفرقان: ٢]، وبما أن النبي ﷺ بشر مثلنا وكان بمقدوره أن يؤدي العبادات على أمثل وجه فهي إذن مقدورة كذلك لنا؛ ولما اعترض المشركون على كون النبي ﷺ بشرًا مثلنا كان الرد عليهم بأن ذلك ليس لضعف بل لحكمة إلهية هي أن تكون رسالة الإسلام من بشر طبيعته كطبيعتهم، يقدرون على ما يقدر، وليس من رسول مثالي لا يمكن الاقتداء به. ولو كان ملكًا ما حاولوا أن يقلدوه؛ لأنهم يشعرون أن طبيعته غير طبيعتهم، بل له قدرات تفوق قدرتهم على الاقتداء به.

وللعبادات أثر عظيم على نفس المسلم، ولو لم تكن واقعية لما كان بمقدور الإنسان القيام بها على أتم وجه ولظلت أفكارًا نظرية لا قيمة لها في الواقع. لكنها واقعية وقيام النبي ﷺ بها على أتم وجه يدل على أنها واقعية وممكنة لسائر البشر، وتتناسب مع حاجاتهم الجسدية والعقلية والنفسية، والإنسان قادر على أدائها، وبالمقابل هي قادرة على تلبية حاجاته، والتأثير فيه بكل مكوناته الروحية والعقلية والجسدية، تراعي

صحته وتقيه من الآثار السلبية للأزمات.

## المطلب الرابع: الشمول

العبادات في الإسلام أنواع متعددة منها ما يلبي حاجات الإنسان الجسدية، ومنها ما يلبي حاجاته الروحية، ومنها ما يلبي حاجاته العقلية، كما أن منها ما ينظم علاقة الإنسان بربه، ومنها ما ينظم علاقته بالكون من حوله، ومنها ما ينظم علاقته بالناس من حوله، وكذلك منها ما يخص الفرد، ومنها ما يخص الأسرة، ومنها ما يخص المجتمع، ومنها ما يتعلق بالذكر، ومنها ما يتعلق بالأنثى، بمعنى أن كل شيء في حياة المسلم واضح ومنظم، وهذا يجعله يسير على هدى لا يتخبط، ويقيه مما ينتج عن هذا التخبط من أمراض نفسية منها الحيرة والتردد وضعف الثقة والقلق والشعور بالعجز.

قال تعالى: ﴿لَّيْسَ ٱلْبِرَّ أَن تُوَلُّوا۟ وُجُوهَكُمْ قِبَلَ ٱلْمَشْرِقِ وَٱلْمَغْرِبِ وَلَٰكِنَّ ٱلْبِرَّ مَنْ ءَامَنَ بِٱللَّهِ وَٱلْيَوْمِ ٱلْءَاخِرِ وَٱلْمَلَٰٓئِكَةِ وَٱلْكِتَٰبِ وَٱلنَّبِيِّۦنَ وَءَاتَى ٱلْمَالَ عَلَىٰ حُبِّهِۦ ذَوِى ٱلْقُرْبَىٰ وَٱلْيَتَٰمَىٰ وَٱلْمَسَٰكِينَ وَٱبْنَ ٱلسَّبِيلِ وَٱلسَّآئِلِينَ وَفِى ٱلرِّقَابِ وَأَقَامَ ٱلصَّلَوٰةَ وَءَاتَى ٱلزَّكَوٰةَ وَٱلْمُوفُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَٰهَدُوا۟ ۖ وَٱلصَّٰبِرِينَ فِى ٱلْبَأْسَآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَحِينَ ٱلْبَأْسِ ۗ أُو۟لَٰٓئِكَ ٱلَّذِينَ صَدَقُوا۟ ۖ وَأُو۟لَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُتَّقُونَ﴾ [البقرة: ١٧٧]. «أولئك المتصفون بما ذكر من العقائد الحسنة، والأعمال التي هي آثار الإيمان، وبرهانه ونوره، والأخلاق التي هي جمال الإنسان وحقيقة الإنسانية، فأولئك هم الذين صدقوا في إيمانهم؛ لأن أعمالهم صدقت إيمانهم، وأولئك هم المتقون؛ لأنهم تركوا المحظور، وفعلوا المأمور؛ ولأن هذه الأمور مشتملة على كل خصال الخير، تضمنًا ولزومًا، لأن الوفاء بالعهد، يدخل فيه الدين كله، ولأن العبادات المنصوص عليها في هذه الآية أكبر العبادات، ومن قام بها، كان بما سواها أقوم، فهؤلاء هم الأبرار الصادقون المتقون»[1].

عن أبي هريرة، قال: قال رسول الله ﷺ: «**الْإِيمَانُ بِضْعٌ وَسَبْعُونَ شُعْبَةً، أَوْ بِضْعٌ**

(١) تيسير الكريم الرحمن، السعدي، (ص: ٨٤).

**وَسِتُّونَ شُعْبَةً، أَفْضَلُهَا لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ، وَأَدْنَاهَا إِمَاطَةُ الْأَذَى عَنِ الطَّرِيقِ، وَالْحَيَاءُ شُعْبَةٌ مِنَ الْإِيمَانِ»**(١) .

والعبادة بهذه تراعي تنظيم علاقات الإنسان كلها وتلبية حاجاته سائرها. بحيث تصبح كل علاقاته واضحة لا نقص فيها ولا غموض ولا تشويش، في سائر نواحي حياته، من أولها إلى آخرها، ومن أعظمها شأنًا إلى أقلها، يعرف ما له وما عليه، ويمشي على هدى من أمره لا يضل ولا يشقى، وهذا يحقق له الراحة ويقيه من الحيرة والتردد والجهل وكلها تنتهي إلى أمراض النفسية.

## المطلب الخامس: التيسير

العبادة في الإسلام يسيرة، ومبناها على رفع الحرج، تجب على المستطيع وتسقط عن أصحاب الأعذار، قَالَ تَعَالَى: ﴿مَآ أَنزَلۡنَا عَلَيۡكَ ٱلۡقُرۡءَانَ لِتَشۡقَىٰٓ﴾ [طه:٢]، «لما نزل على رسول الله ﷺ الوحي بمكة اجتهد في العبادة فأمره الله أن يخفف على نفسه، لأنه سبحانه وتعالى ما أنزل عليه الشريعة ليتعب بها، بل ليرتاح ويطمئن، فكان بعد نزول هذه الآية ينام بعض الليل ويصلي بعضه.(٢) لأنه « ليس المقصود بالوحي، وإنزال القرآن عليك، وشرع الشريعة، لتشقى بذلك، ويكون في الشريعة تكليف يشق على المكلفين، وتعجز عنه قوى العاملين. وإنما الوحي والقرآن والشرع شرعه الرحيم الرحمن، وجعله موصلًا للسعادة والفلاح والفوز، وسهله غاية التسهيل، ويسر كل طرقه وأبوابه، وجعله غذاء للقلوب والأرواح، وراحة للأبدان، فتلقته الفطر السليمة والعقول المستقيمة بالقبول والإذعان، لعلمها بما احتوى عليه من الخير في الدنيا والآخرة»(٣) .

الصلاة مثلًا شرعت لتؤدي إلى تغيير إيجابي في نفسية الإنسان وسلوكه، لكن إن كان يمر بظروف خاصة تمنعه من أدائها تامة وهو مرتاح مطمئن فلن يتحقق منها هذا

(١) صحيح مسلم، رقم (٣٥)، (١/ ٦٣) .
(٢) التفسير البسيط، الواحدي، (١٤/ ٣٥١).
(٣) تيسير الكريم الرحمن، السعدي، (ص: ٥٠٢).

التأثير الإيجابي، بل ستكون عبئًا عليه وستأتي بأثر عكسي؛ لذا رخص لأصحاب الأعذار التخفيف من عدد الركعات أو كيفيات الأداء: قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿ وَإِذَا ضَرَبْتُمْ فِي ٱلْأَرْضِ فَلَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ أَن تَقْصُرُواْ مِنَ ٱلصَّلَوٰةِ إِنْ خِفْتُمْ أَن يَفْتِنَكُمُ ٱلَّذِينَ كَفَرُوٓاْ إِنَّ ٱلْكَٰفِرِينَ كَانُواْ لَكُمْ عَدُوًّا مُّبِينًا ﴾ [النساء: ١٠١].

ولأن الهدف من العبادة سعادة الإنسان لا شقاؤه أمره الله أن يأخذ بالرخصة عند الضرورة، واختلف العلماء في حكم الأخذ بها أهو واجب أم مندوب أم مباح فقال بعضهم: إنه واجب، وقال آخرون: ليس بواجب لكن القصر أفضل[١].

والصيام يجب على القادر أما أصحاب الأعذار فيرخص لهم تأخير الصيام إلى ما بعد رمضان قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿شَهْرُ رَمَضَانَ ٱلَّذِيٓ أُنزِلَ فِيهِ ٱلْقُرْءَانُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَٰتٍ مِّنَ ٱلْهُدَىٰ وَٱلْفُرْقَانِ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ ٱلشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ وَمَن كَانَ مَرِيضًا أَوْ عَلَىٰ سَفَرٍ فَعِدَّةٌ مِّنْ أَيَّامٍ أُخَرَ يُرِيدُ ٱللَّهُ بِكُمُ ٱلْيُسْرَ وَلَا يُرِيدُ بِكُمُ ٱلْعُسْرَ وَلِتُكْمِلُواْ ٱلْعِدَّةَ وَلِتُكَبِّرُواْ ٱللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَىٰكُمْ وَلَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ﴾ [البقرة: ١٨٥]. يريد الله بكم اليسر بإباحة الفطر في المرض والسفر، ولا يريد بكم العسر، وقال الشعبي: «ما خير رجل بين أمرين فاختار أيسرهما إلا كان ذلك أحبهما إلى الله عَزَّ وَجَلَّ»[٢].

وهذا فيه إشارة إلى تعليل الرخص، وفيه إشارة إلى الوصف العام لشرع الله تعالى، الذي دعا إليه النبي ﷺ[٣]. قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿وَمَا جَعَلَ عَلَيْكُمْ فِي ٱلدِّينِ مِنْ حَرَجٍ﴾ [الحج: ٧٨]، وقال ﷺ: «**يسّروا ولا تعسّروا، وبشّروا ولا تنفّروا**»[٤]. وعَنْ أم المؤمنين عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا، قَالَتْ: «مَا خُيِّرَ النَّبِيُّ ﷺ بَيْنَ أَمْرَيْنِ إِلاَّ اخْتَارَ أَيْسَرَهُمَا، مَا لَمْ يَأْثَمْ، فَإِذَا

(١) الجامع لأحكام القرآن، القرطبي، (٥/ ٣٥١).
(٢) معالم التنزيل، البغوي، (١/ ٢٠١).
(٣) زهرة التفاسير، محمد أبو زهرة، (١/ ٥٦٠).
(٤) صحيح مسلم، رقم (١٧٣١)، (٣/ ١٣٥٨).

كَانَ الإِثْمُ كَانَ أَبْعَدَهُمَا مِنْهُ »[١].

والزكاة تجب على من يملك مالًا زائدًا عن حاجته ومن لا يملك ما يكفيه لا تجب عليه قَالَ تَعَالَى: ﴿وَيَسْـَٔلُونَكَ مَاذَا يُنفِقُونَ قُلِ ٱلْعَفْوَ﴾ [البقرة: ٢١٩]. أي ما فضل عن أهلك[٢]. عن أبي أمامة رضي الله عنه قال: قال رسول الله ﷺ: «**يَا ابْنَ آدَمَ إِنَّكَ أَنْ تَبْذُلَ الْفَضْلَ خَيْرٌ لَكَ، وَأَنْ تُمْسِكَهُ شَرٌّ لَكَ، وَلَا تُلَامُ عَلَى كَفَافٍ، وَابْدَأْ بِمَنْ تَعُولُ، وَالْيَدُ الْعُلْيَا خَيْرٌ مِنَ الْيَدِ السُّفْلَى**»[٣].

والحج يجب على المستطيع مرة واحدة في العمر قَالَ تَعَالَى: ﴿فِيهِ ءَايَٰتٌۢ بَيِّنَٰتٌ مَّقَامُ إِبْرَٰهِيمَ وَمَن دَخَلَهُۥ كَانَ ءَامِنًا وَلِلَّهِ عَلَى ٱلنَّاسِ حِجُّ ٱلْبَيْتِ مَنِ ٱسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا وَمَن كَفَرَ فَإِنَّ ٱللَّهَ غَنِىٌّ عَنِ ٱلْعَٰلَمِينَ﴾ [آل عمران: ٩٧]. فالحج يجب على مَنْ قوي في نفسه فلا تلحقه المشقَّة في الكون على الراحة فمَنْ كان بهذه الصِّفة وملك الزَّاد والرَّاحلة وجب عليه الحج »[٤].

وعن أبي هريرة قال، خطبنا رسول الله ﷺ فقال: «**أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ فَرَضَ اللَّهُ عَلَيْكُمُ الْحَجَّ فَحُجُّوا** »، فقالَ رَجُلٌ: أَكُلَّ عَامٍ يا رَسُولَ اللهِ؟ فَسَكَتَ حَتَّى قَالَهَا ثَلَاثًا، فقالَ رَسُولُ اللهِ ﷺ: « **لَوْ قُلْتُ: نَعَمْ، لَوَجَبَتْ وَلَمَا اسْتَطَعْتُمْ**، ثُمَّ قَالَ: **ذَرُونِي مَا تَرَكْتُكُمْ، فَإِنَّمَا هَلَكَ مَنْ كَانَ قَبْلَكُمْ بِكَثْرَةِ سُؤَالِهِمْ وَاخْتِلَافِهِمْ عَلَى أَنْبِيَائِهِمْ، فَإِذَا أَمَرْتُكُمْ بِشَيْءٍ فَأْتُوا مِنْهُ مَا اسْتَطَعْتُمْ، وَإِذَا نَهَيْتُكُمْ عَنْ شَيْءٍ فَدَعُوهُ** »[٥].

## المطلب السادس: التكافؤ بين الجنسين

العبادة في الإسلام تقوم على التكافؤ بين الجنسين في التكليف بالعبادات والمجازاة عليها، والحياة في نظرة الإسلام قائمة على ركنين أساسين الذكر والأنثى، صحيح أن

(١) صحيح البخاري، رقم (٦٧٨٦)، (٨/ ١٦٠).
(٢) تفسير القرآن العظيم، ابن كثير، (١/ ٥٧٩).
(٣) صحيح مسلم، رقم (١٠٣٦)، (٢/ ٧١٨).
(٤) الوجيز، الواحدي (ص: ٢٢٤).
(٥) صحيح مسلم، رقم (١٣٣٧)، (٢/ ٩٧٥) .

لكل منهما طبيعة تختلف عن الآخر ولكن الإسلام رتب الحقوق والواجبات بينهما على هذا الفرق لا على أساس أفضلية أحدهما على الآخر، فعلى سبيل المثال كلفت المرأة برعاية الأبناء ليس لفضل لها على الرجل بل لأن طبيعتها في التربية أنسب من الرجل، وكلف الرجل بالكسب ليس لفضل له على المرأة بل لأن طبيعته في الكسب أنسب، وكل محاسب على ما كلف به، مع مراعاة الطبيعة التي خلقه عليها. قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿ مَنْ عَمِلَ صَٰلِحًا مِّن ذَكَرٍ أَوْ أُنثَىٰ وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُۥ حَيَوٰةً طَيِّبَةً ۖ وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُم بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا۟ يَعْمَلُونَ ﴾ [النحل: ٩٧]. «وفي هذا البيان دلالة على أن أحكام الإسلام يستوي فيها الذكور والنساء عدا ما خصصه الدين بأحد الصنفين»[١].

كثير من الأمراض النفسية الفردية والاجتماعية منشؤها نظرة المجتمع للذكر والأنثى، فربما ظلم المجتمع المرأة وسلبها حقوقها وقسا عليها فسبب لها أمراضًا نفسية خطيرة منها الشعور بالنقص والظلم والقهر، وربما أعطاها دورًا لا يناسب طبيعتها وحمَّلها ما لا تحتمل، وألبسها لباسا غير لباسها -ظنًّا بأن هذا تكريم لها- فكانت النتيجة ظلم لها لكن بصورة مختلفة، مما سبب لها أمراضًا نفسية من نوع آخر كالشعور بالخوف وفقد الأمان والشعور بالعجز عن القيام بواجباتها.

الإسلام بهذا المنهج في التعامل مع الذكر والأنثى حمى المرأة من الظلم الاجتماعي ووقاها من الأمراض النفسية الناتجة عن ذلك.

(١) التحرير والتنوير، ابن عاشور، (١٤/ ٢٧٣).

## المبحث الثاني
## أثر الصلاة في الوقاية من الأمراض النفسية

الصلاة من اسمها صلة العبد بربه، عمود الإسلام وأول ما يحاسب عنه العبد يوم القيامة، فرضت في وقت مبكر من الدعوة، في السنة الثانية للبعثة، لا تسقط عن المسلم بحال، ذلك لأن لها تأثيرًا مهما على الإنسان منذ نشأته وطيلة حياته، لذلك يؤمر بها الصبي في السابعة ويضرب عليها في العاشرة، عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «**أَقْرَبُ مَا يَكُونُ الْعَبْدُ مِنْ رَبِّهِ وَهُوَ سَاجِدٌ، فَأَكْثِرُوا الدُّعَاءَ**»(١). وروي عن الحسن البصري: «إذا أردت أن يكلمك الله فاقرأ القرآن، وإذا أردت أن تكلم الله فصلِّ». وثبت في الكتاب والسنة فضلها في الدنيا والآخرة، وثبت بالتجربة أثرها على النفس. وعلماء النفس في العصر الحديث أكدوا هذا التأثير، وذكروا أن الصلاة أهم أداة عرفت حتى الآن لبث الطمأنينة في النفوس وبث الهدوء في الأعصاب. وهي تحدث نشاطًا روحيًا يمكن أن يؤدي إلى الشفاء السريع لبعض المرضى ويزداد هذا التأثير في أماكن العبادة(٢). فهي تقي من كثير من الأمراض النفسية، ومنها:

### المطلب الأول: الوقاية من التوتر

أحد أساليب العلاج النفسي أن يتاح للمريض أن يفرغ ما في نفسه من هموم لطبيب أو حبيب أو أي إنسان يثق به، وثبت بالتجربة أن هذا بحد ذاته يريح المريض ويفرغ ما في نفسه من أفكار سلبية، والصلاة تحقق للإنسان هذا التأثير؛ لأنه يشعر أن يفضي بما في نفسه لأعز حبيب، وخير من يوثق به، إنه يفضي بهمومه لربه، وهذا يساعده على تفريغ ما في نفسه من هموم نكدة وانفعالات مشوشة، فإذا تفرغت هذه الرواسب المزعجة ارتاح الإنسان وتخلص من الاضطرابات والتوترات النفسية، وهذا يقي –عند

---

(١) صحيح مسلم، رقم (٤٨٢)، (١/ ٣٥٠) .

(٢) أثر القرآن في الأمن النفسي، ناهد عبد العال الخراشي

http://bafree.net/alhisn/archive/index.php/t-27494.html

تراكم هذه الانفعالات- من الإصابة بأعراض مرضية نفسية ربما تزداد شيئًا فشيئًا حتى تتحول إلى مرض نفسي خطير، «وما أسلوب الاسترخاء الذي يصفه الأطباء اليوم علاجًا لحالات التوتر العصبي سوى نمط متواضع من أنماط الراحة عمومًا، ولن يحقق للإنسان ما يمكن أن تحققه الصلاة. فمناجاة العبد لخالقه أرقى مراتب الاسترخاء، فإذا ما واظب المرء على استجماع فكره أثناء الصلاة واكتمل خشوعه يكون قد أطفأ شعلة التوتر والقلق المتأجّجة في كيانه»(١). قَالَتَعَالَى: ﴿ إِنَّ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَعَمِلُواْ ٱلصَّٰلِحَٰتِ وَأَقَامُواْ ٱلصَّلَوٰةَ وَءَاتَوُاْ ٱلزَّكَوٰةَ لَهُمۡ أَجۡرُهُمۡ عِندَ رَبِّهِمۡ وَلَا خَوۡفٌ عَلَيۡهِمۡ وَلَا هُمۡ يَحۡزَنُونَ ﴾ [البقرة: ٢٧٧]، «لا خوف عليهم فيما يستقبلهم من أحوال القيامة، ولا هم يحزنون بسبب ما تركوه في الدنيا، فإن المنتقل من حالة إلى حالة أخرى فوقها ربما يحزن على بعض ما فاته من الأحوال السالفة، وإن كان مغتبطًا بالثانية لأجل إلفه وعادته، فبين تعالى أن هذا القدر من الغصة لا يلحق أهل الثواب والكرامة»(٢).

هذا التأثير يزداد كلما كان الإنسان أكثر ثقة بربه، وأكثر خشوعا وتجردًا واطمئنانًا وصفاء في أدائها، قَالَتَعَالَى: ﴿ قَدۡ أَفۡلَحَ ٱلۡمُؤۡمِنُونَ ۝١ ٱلَّذِينَ هُمۡ فِي صَلَاتِهِمۡ خَٰشِعُونَ ﴾ [المؤمنون: ١- ٢]. والخشوع في الصلاة إنما يحصل لمن فرغ قلبه لها، واشتغل بها عما سواها، وآثرها على غيرها، وحينئذ تكون راحة له وقرة عين(٣)، كما قال النبي ﷺ: «**وَجعلت قُرَّة عَيْنِي فِي الصَّلَاة**»(٤).

تكرار الصلاة في اليوم خمس مرات يعطي الإنسان فرصة لأن يفرغ قلبه من منغصات الحياة المستمرة والمتكررة قبل أن تتراكم وتستفحل قَالَتَعَالَى: ﴿وَٱسۡتَعِينُواْ

---

(١) أثر الصلاة في العلاج النفسي، رحيل بهيج http://www.alukah.net/culture/0/55573/

(٢) مفاتيح الغيب (التفسير الكبير)، الرازي، (٧/ ٨٢).

(٣) تفسير القرآن العظيم، ابن كثير ت سلامة (٥/ ٤٦١).

(٤) رواه الإمام أحمد وقال الشيخ شعيب الأرناؤوط حسن، انظر مسند أحمد ط الرسالة (١٩/ ٣٠٥)، ورواه النسائي وصححه الألباني، انظر سنن النسائي (٧/ ٦١).

بِٱلصَّبۡرِ وَٱلصَّلَوٰةِۚ وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى ٱلۡخَٰشِعِينَ﴾ [البقرة: ٤٥]، «استعينوا بحبس أنفسكم عن الشهوات وقصرها على الطاعات وعلى دفع ما يرد عليكم من المكروهات»[(١)]. فإن الصلاة أكبر العون على الثبات في الأمر[(٢)]. قال حذيفة ابن اليمان: «كَانَ رَسُولُ اللهِ ﷺ، إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلَّى»[(٣)]. وعن علي بن أبي طالب رضي الله عنه قال: « مَا كَانَ فِينَا فَارِسٌ يَوْمَ بَدْرٍ غَيْرَ الْمِقْدَادِ، وَلَقَدْ رَأَيْتُنَا وَمَا فِينَا إِلا نَائِمٌ، إِلا رَسُولَ اللهِ، ﷺ، تَحْتَ شَجَرَةٍ يُصَلِّي وَيَبْكِي حَتَّى أَصْبَحَ»[(٤)].

الاستعانة بالصلاة أدعى لتحقيق المأمول، ولكن الصلاة التي تؤدي هذا التأثير شاقة على النفس الأمارة بالسوء؛ لذا قال تعالى: ﴿وَإِنَّهَا لَكَبِيرَةٌ إِلَّا عَلَى ٱلۡخَٰشِعِينَ﴾ [البقرة: ٤٥]. الخاشعين الذين يلتزمون بالصلاة ويتحلون بالصبر والأخلاق الحسنة.

من خواص الصلاة أنها تحقق الصبر، وتنهي عن الفحشاء والمنكر، وتحث على الجود، فالمصلي المقبول هو الذي لا يترك الحق شهوةً أو طمعًا أو خوفًا.

وحتى تحقق الصلاة هذا التأثير النفسي لابد من حصول الخشوع، وحتى يتحصل الخشوع لابد من الاستغراق في الصلاة والتركيز، ولن تؤتي الصلاة ثمرتها في تحقيق الصحة النفسية والوقاية من الأمراض إذا كانت حركات صورية لا تنبع من قلب حاضر ومتفاعل، ولذلك أول مراحل النهي عن الخمر كان النهي عن الصلاة حال غياب الوعي، قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا تَقۡرَبُواْ ٱلصَّلَوٰةَ وَأَنتُمۡ سُكَٰرَىٰ حَتَّىٰ تَعۡلَمُواْ مَا تَقُولُونَ﴾ [النساء: ٤٣].

تحتاج الصلاة بجانب طهارة الروح والانصراف عن الدنيا إلى طهارة البدن؛ ليشعر

(١) فتح القدير، للشوكاني (١/ ٩٢).

(٢) تفسير القرآن العظيم، ابن كثير، (١/ ٢٥٢).

(٣) رواه الإمام احمد، انظر: مسند أحمد (٣٨/ ٣٣٠)، ورواه أبو داود، وصححه الألباني، انظر: سنن أبي داود (٢/ ٣٥).

(٤) رواه الإمام أحمد وصححه الشيخ أحمد شاكر، انظر: مسند أحمد ت شاكر (٢/ ٤٤)، وأخرجه ابن حبان، انظر: صحيح ابن حبان (٦/ ٣٢).

المسلم أنه يقف بين يدي الله وليس في قلبه تعلق بشيء من أمور الدنيا، ولا في بدنه ولباسه شيء من أوساخها. قَالَ تَعَالَى: ﴿ يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِذَا قُمۡتُمۡ إِلَى ٱلصَّلَوٰةِ فَٱغۡسِلُواْ وُجُوهَكُمۡ وَأَيۡدِيَكُمۡ إِلَى ٱلۡمَرَافِقِ وَٱمۡسَحُواْ بِرُءُوسِكُمۡ وَأَرۡجُلَكُمۡ إِلَى ٱلۡكَعۡبَيۡنِۚ وَإِن كُنتُمۡ جُنُبٗا فَٱطَّهَّرُواْۚ وَإِن كُنتُم مَّرۡضَىٰٓ أَوۡ عَلَىٰ سَفَرٍ أَوۡ جَآءَ أَحَدٞ مِّنكُم مِّنَ ٱلۡغَآئِطِ أَوۡ لَٰمَسۡتُمُ ٱلنِّسَآءَ فَلَمۡ تَجِدُواْ مَآءٗ فَتَيَمَّمُواْ صَعِيدٗا طَيِّبٗا فَٱمۡسَحُواْ بِوُجُوهِكُمۡ وَأَيۡدِيكُم مِّنۡهُۚ مَا يُرِيدُ ٱللَّهُ لِيَجۡعَلَ عَلَيۡكُم مِّنۡ حَرَجٖ وَلَٰكِن يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمۡ وَلِيُتِمَّ نِعۡمَتَهُۥ عَلَيۡكُمۡ لَعَلَّكُمۡ تَشۡكُرُونَ ﴾ [المائدة: ٦].

### المطلب الثاني: الوقاية من القلق

أثبتت مجموعة من الدراسات العلمية أجريت على بعض مرضى اضطراب القلق العام ومرضى الاكتئاب أنّ المتدينين من هؤلاء المرضى يستفيدون -بشكل لا يقبل الجدل- عند إضافة بعض أساليب العلاج النفسي الديني لعلاجهم الدوائي، مقارنة بالمرضى غير المتدينين؛ وتلخصت أساليب العلاج الديني تلك في إسباغ الوضوء، وفي إطالة مدة الصلاة من خلال إطالة مدة الركوع ومدة السجود[(١)].

أجرى الأطباء عدة تجارب فوجدوا «إن أهم مقومات النوم...الصلاة، وهي أهم أداة عُرفت حتى الآن لبثّ الطمأنينة في النفوس، وبثّ الهدوء في الأعصاب. فالصلاة لا يتوقف فضلها على إزالة أو تخفيف المرض، بل يتعدّاه إلى منح الاطمئنان القلبي، والراحة النفسية»[(٢)]. قَالَ تَعَالَى: ﴿ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَتَطۡمَئِنُّ قُلُوبُهُم بِذِكۡرِ ٱللَّهِۗ أَلَا بِذِكۡرِ ٱللَّهِ تَطۡمَئِنُّ ٱلۡقُلُوبُ ﴾ [الرعد: ٢٨]. بذكر الله وحده تطمئن قلوب المؤمنين، ومن خشيته يزول القلق والاضطراب.

لأجل الراحة التي تحققها الصلاة كَانَ النَّبيّ ﷺ إِذَا حَزَبَهُ أَمْرٌ صَلّى، وكان إذا أراد

(١) أثر الصلاة في العلاج النفسي، رحيل بهيج، http://www.alukah.net/culture/0/55573/

(٢) القرآن وعلم النفس، محمد عثمان نجاتي، (ص: ٢٨٥).

الصلاة يقول: «**قُمْ يَا بِلَالُ فَأَرِحْنَا بِالصَّلَاةِ**»[1].

## المطلب الثالث: الوقاية من الانحراف

الصلاة تقضي على نوازع الشر في نفس الإنسان، وتقيه من الوقوع في المحذورات واقتراف المعاصي والاعتداء على الآخرين، وتقيه من أمراض نفسية خطيرة كالسلبية والعدوانية والتطرف، وتقي المجتمع من آثار هذه الأمراض؛ لأنها تدعو إلى إصلاح النفس وتنهى عن الفحشاء والمنكر، قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿وَأَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَۖ إِنَّ ٱلصَّلَوٰةَ تَنْهَىٰ عَنِ ٱلْفَحْشَآءِ وَٱلْمُنكَرِۗ وَلَذِكْرُ ٱللَّهِ أَكْبَرُۗ وَٱللَّهُ يَعْلَمُ مَا تَصْنَعُونَ﴾ [العنكبوت: ٤٥]. والمقصود أدّ الصلاة مستقيمة على الوجه الصحيح الذي أداه رسول الله ﷺ، وفرّغ قلبك من كل شيء، واستحضر حواسك كلها، وأقبل على الله وحده، منيبًا خاشعًا خاضعًا؛ فإنها إن كانت كذلك دعتك إلى الاستقامة كما أقمتها ونهتك عن الفحشاء والمنكر؛ لما تحويه من صنوف العبادات من التكبير والتسبيح، والوقوف بين يدى الله ﷻ، والركوع والسجود بغاية الخضوع والتعظيم، ففي أقوالها وأفعالها ما يومئ إلى ترك الفحشاء والمنكر.

والصلاة تدعو الفرد إلى إصلاح المجتمع: قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿يَٰبُنَيَّ أَقِمِ ٱلصَّلَوٰةَ وَأْمُرْ بِٱلْمَعْرُوفِ وَٱنْهَ عَنِ ٱلْمُنكَرِ وَٱصْبِرْ عَلَىٰ مَآ أَصَابَكَۖ إِنَّ ذَٰلِكَ مِنْ عَزْمِ ٱلْأُمُورِ﴾ [لقمان: ١٧]. «أَقِمِ الصلاة تكميلًا لنفسِك، وأمر بالمعروف وانه عن المنكر تكميلًا لغيرِك»[2].

الوقوع في المعصية يصيب الإنسان السوي باليأس والإحباط والقنوط، وهي أمراض خطيرة تعطل قوى الإنسان، وتسلمه للاكتئاب، وهي حالة مرضية خطيرة تفقد الإنسان مشاعر الرضا والسعادة والإيجابية، بل قد تفقده الرغبة في الحياة وتدفعه إلى التفكير بالانتحار، وليس هنالك دواء لهذه الحالة إلا شعور الإنسان بأن الله يحب

---

(١) رواه الإمام أحمد، انظر: مسند أحمد ط الرسالة (٣٨/ ٢٢٥)، وقال الشيخ شعيب الارناؤوط رجاله ثقات، وأخرجه أبو داود، وصححه الألباني، انظر: سنن أبي داود (٤/ ٢٩٧).

(٢) إرشاد العقل السليم، أبو السعود، (٧/ ٧٢).





عبده ويقبل توبته ويغفر زلته، والعبادات عامة والصلاة خاصة تحرك هذا الشعور وتقويه، قال تعالى: ﴿لَئِنْ أَقَمْتُمُ الصَّلَاةَ وَآتَيْتُمُ الزَّكَاةَ وَآمَنْتُمْ بِرُسُلِي وَعَزَّرْتُمُوهُمْ وَأَقْرَضْتُمُ اللَّهَ قَرْضًا حَسَنًا لَأُكَفِّرَنَّ عَنْكُمْ سَيِّئَاتِكُمْ وَلَأُدْخِلَنَّكُمْ جَنَّاتٍ تَجْرِي مِنْ تَحْتِهَا الْأَنْهَارُ﴾ [المائدة: ١٢]؛ ولأجل ذلك هي مدعاة لعفو أصحاب الحقوق عمن تجاوزوا على حقوقهم، وهذا يصلح ما فسد بين الناس، ويقي المجتمع والأفراد من أمراض نفسية كثيرة، قال تعالى: ﴿ فَإِذَا انْسَلَخَ الْأَشْهُرُ الْحُرُمُ فَاقْتُلُوا الْمُشْرِكِينَ حَيْثُ وَجَدْتُمُوهُمْ وَخُذُوهُمْ وَاحْصُرُوهُمْ وَاقْعُدُوا لَهُمْ كُلَّ مَرْصَدٍ فَإِنْ تَابُوا وَأَقَامُوا الصَّلَاةَ وَآتَوُا الزَّكَاةَ فَخَلُّوا سَبِيلَهُمْ إِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾ [التوبة: ٥]، وعَنْ أَنَسٍ، قَالَ: جَاءَ رَجُلٌ إِلَى النَّبِيِّ ﷺ، فَقَالَ: يَا رَسُولَ الله أَصَبْتُ حَدًّا فَأَقِمْهُ عَلَيَّ، قَالَ: وَحَضَرَتِ الصَّلَاةُ فَصَلَّى مَعَ رَسُولِ الله ﷺ، فَلَمَّا قَضَى الصَّلَاةَ قَالَ: يَا رَسُولَ الله إِنِّي أَصَبْتُ حَدًّا، فَأَقِمْ فِيَّ كِتَابَ الله، قَالَ: **هَلْ حَضَرْتَ الصَّلَاةَ مَعَنَا؟** قَالَ: نَعَمْ، قَالَ: **قَدْ غُفِرَ لَكَ**»[١].

في الصلاة يسأل العبد ربه حوائجه، ويبثه همومه، ويشكو له خصوماته، ويطلب منه العون والمغفرة، وهذه المصارحة التي تقع بين العبد وربه تصنع في النفس الهدوء، وتزيل التوترات التي علقت بها، والشحنات السالبة والانفعالات الضارة، وتُحلّ محلها عناصر الراحة، وهذه أفضل طريقة للاسترخاء. وقد ثبت أنها تحقق في الجسم آثارًا تكفي صاحبها اللجوء إلى تلك الطرق المعقدة في التحليل النفسي المتبع حديثًا[٢].

### المطلب الرابع: الوقاية من العزلة

صلاة الجماعة تنمي في المسلم روح الاجتماع والتعاون والوحدة، فعندما يقف المسلم مع إخوانه المسلمين صفًا واحدًا بين يدي ربهم لا تفرقهم عنصريات ولا طبقيات، كلهم صف واحد متراصون، الكعب بالكعب والكتف بالكتف يحرص كل

(١) صحيح مسلم، رقم (٢٧٦٤)، (٤/ ٢١١٧).
(٢) القرآن وعلم النفس، محمد عثمان نجاتي، (ص: ٢٨٥).

واحد منهم على سد الفجوة بينه وبين أخيه المصلي، إنها حالة رائعة تشعر المصلي بالوحدة مع إخوانه والقوة بهم، وهذا كفيل بأن يزيل كل الأمراض النفسية التي تصيب الفرد كالحسد والحقد، والتي تصيب المجتمع كالطبقية والعنصرية، لأجل ذلك كان ﷺ يحرص على تنظيم الصفوف ورصّها ويوجّه أصحابه للتقارب، وعلى أن يلين كل واحد في يد أخيه. عن عبد الله بن عمر أن رسول الله ﷺ قال: «**أَقِيمُوا الصُّفُوفَ، فَإِنَّمَا تَصُفُّونَ بِصُفُوفِ الْمَلَائِكَةِ، وَحَاذُوا بَيْنَ الْمَنَاكِبِ، وَسُدُّوا الْخَلَلَ، وَلِينُوا فِي أَيْدِي إِخْوَانِكُمْ، وَلاَ تَذَرُوا فُرُجَاتٍ لِلشَّيْطَانِ، وَمَنْ وَصَلَ صَفًّا وَصَلَهُ اللَّهُ تَبَارَكَ وَتَعَالَى، وَمَنْ قَطَعَ صَفًّا قَطَعَهُ اللهُ**»(١).

لصلاة الجماعة تأثير إيجابي ليس على الفرد فقط بل على المجتمع كذلك، ولذلك أمر الله بأداء الصلاة مع الجماعة؛ لأنها تنمي روابط الانتماء للأمة وتحقيق التضامن الاجتماعي. وصلاة الجماعة تقي من أمراض نفسية فردية مثل شعور القوي بالفوقية وشعور الضعيف بالدونية، وعلى أمراض نفسية اجتماعية كالطبقية، فعندما يقف المسلمون الغني والفقير والصغير والكبير والعبد والأمير في صلاة الجماعة صفًا واحدًا تتخلص النفس من مرض الشعور بالفوقية أو الدونية، ويتخلص المجتمع من مرض الطبقية، وعندما يقف الجار مع جاره تتقوى العلاقات الودية، وتتلاشى العلاقات النزاعية، وعندما يقف الخصم مع خصمه تتخلص النفوس من الحقد.

صلاة الجماعة فرصة يومية متكررة تعزز روح التعاون مع المحتاجين، وهي مظهر من مظاهر الصحة النفسية والاجتماعية، وهي فرصة للتخلص من آثار العلاقات السلبية على النفس والمجتمع، ووسيلة للوقاية من أمراض نفسية خطيرة. قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿وَأَقِيمُواْ ٱلصَّلَوٰةَ وَءَاتُواْ ٱلزَّكَوٰةَ وَٱرۡكَعُواْ مَعَ ٱلرَّٰكِعِينَ﴾ [البقرة: ٤٣]. «أي في جماعتهم فإن صلاةَ الجماعةِ تفضل على صلاة الفذِ بسبعٍ وعشرين درجة لما فيها من

(١) رواه الإمام أحمد وصححه الشيخ شعيب الأرناؤوط، انظر: مسند أحمد ط الرسالة (١٠/ ١٧)، وأخرجه أبو داود وصححه الألباني، انظر: سنن أبي داود (١/ ١٧٩).

تظاهُر النفوسِ في المناجاة»[١].

والصلاة سبب لإقامة الأخوة والاجتماع مع الناس. قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿فَإِن تَابُوا۟ وَأَقَامُوا۟ ٱلصَّلَوٰةَ وَءَاتَوُا۟ ٱلزَّكَوٰةَ فَإِخْوَٰنُكُمْ فِى ٱلدِّينِ ۗ وَنُفَصِّلُ ٱلْـَٔايَـٰتِ لِقَوْمٍ يَعْلَمُونَ﴾ [التوبة:١١]، «أي لهم ما لكم وعليهم ما عليكم فعاملوهم معاملةَ الإخوان، وفيه من استمالتهم واستجلابِ قلوبِهم ما لا مزيدَ عليه»[٢].






(١) إرشاد العقل السليم، أبو السعود، (١/ ٩٧).

(٢) المرجع السابق (٤/ ٤٧).

## المبحث الثاني

## أثر الزكاة في الوقاية من الأمراض النفسية

للزكاة مقام عظيم في الإسلام فهي ركن من أركانه، ولا إسلام بدون زكاة، قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿لَّيْسَ ٱلْبِرَّ أَن تُوَلُّوا۟ وُجُوهَكُمْ قِبَلَ ٱلْمَشْرِقِ وَٱلْمَغْرِبِ وَلَٰكِنَّ ٱلْبِرَّ مَنْ ءَامَنَ بِٱللَّهِ وَٱلْيَوْمِ ٱلْءَاخِرِ وَٱلْمَلَٰٓئِكَةِ وَٱلْكِتَٰبِ وَٱلنَّبِيِّۦنَ وَءَاتَى ٱلْمَالَ عَلَىٰ حُبِّهِۦ ذَوِى ٱلْقُرْبَىٰ وَٱلْيَتَٰمَىٰ وَٱلْمَسَٰكِينَ وَٱبْنَ ٱلسَّبِيلِ وَٱلسَّآئِلِينَ وَفِى ٱلرِّقَابِ وَأَقَامَ ٱلصَّلَوٰةَ وَءَاتَى ٱلزَّكَوٰةَ وَٱلْمُوفُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَٰهَدُوا۟ۖ وَٱلصَّٰبِرِينَ فِى ٱلْبَأْسَآءِ وَٱلضَّرَّآءِ وَحِينَ ٱلْبَأْسِۗ أُو۟لَٰٓئِكَ ٱلَّذِينَ صَدَقُوا۟ۖ وَأُو۟لَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُتَّقُونَ﴾ [البقرة: ١٧٧]؛ ذلك لأن لها أثرًا كبيرًا في تربية الأفراد تربية سويةً وبناء المجتمع بناءً قويًا، وقد جاء الأمر بها مقرونًا بالصلاة في أكثر المواضع، قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿فَأَقِيمُوا۟ ٱلصَّلَوٰةَ وَءَاتُوا۟ ٱلزَّكَوٰةَ وَٱعْتَصِمُوا۟ بِٱللَّهِ هُوَ مَوْلَىٰكُمْۖ فَنِعْمَ ٱلْمَوْلَىٰ وَنِعْمَ ٱلنَّصِيرُ﴾ [الحج: ٧٨]، قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿وَأَقِيمُوا۟ ٱلصَّلَوٰةَ وَءَاتُوا۟ ٱلزَّكَوٰةَ وَٱرْكَعُوا۟ مَعَ ٱلرَّٰكِعِينَ﴾ [البقرة: ٤٣]. وهذا الاقتران يدل على أن كل واحدة مهمة للأخرى، وأن أثرهما على الفرد والمجتمع لا يتحقق إلا باجتماعهما، ويمكن أن نستنتج من ذلك أن آثار إقامة الصلاة التي ذكرت سابقًا لا تتحقق إلا بإيتاء الزكاة، وكذلك الأمر بالنسبة لآثار إيتاء الزكاة لا يتحقق إلا بإقامة الصلاة.

للزكاة أثر عظيم ليس على الفقير فحسب بل على الغني كذلك، قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿وَمَا تُنفِقُوا۟ مِنْ خَيْرٍ فَلِأَنفُسِكُمْۚ وَمَا تُنفِقُونَ إِلَّا ٱبْتِغَآءَ وَجْهِ ٱللَّهِۚ وَمَا تُنفِقُوا۟ مِنْ خَيْرٍ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنتُمْ لَا تُظْلَمُونَ﴾ [البقرة: ٢٧٢].

### المطلب الأول: وقاية الغني من العبودية للمال

حب المال طبيعة في النفس ولا إشكال في ذلك، لكن الإشكال أن يزداد هذا الحب إلى حد التعلق به على حساب حاجات الإنسان وواجباته الأخرى، ويزداد الحرص عليه إلى حد أن ينشغل به المرء عما سواه، ثم تزداد الرغبة في المزيد بغض النظر عن الوسيلة مباحةً كانت أم حرامًا، وقد يتفاقم ذلك إلى حد الدخول في مرض نفسي

خطير هو العبودية للمال، قال تعالى في وصف مرض من أمراض النفس: ﴿كَلَّا بَل لَّا تُكْرِمُونَ ٱلْيَتِيمَ ۝١٧ وَلَا تَحَٰٓضُّونَ عَلَىٰ طَعَامِ ٱلْمِسْكِينِ ۝١٨ وَتَأْكُلُونَ ٱلتُّرَاثَ أَكْلًا لَّمًّا ۝١٩ وَتُحِبُّونَ ٱلْمَالَ حُبًّا جَمًّا﴾ [الفجر: ١٥ – ٢٠]. أي حبًّا شديدًا كثيرًا، وهذا ذم للحرص على المال وشدة الرغبة فيه[١]. وقد يصل التعلق بالمال إلى أن يكون الإنسان عبدًا له، عن أبي هريرة قال، قال رسول الله ﷺ: «**تَعِسَ عَبْدُ الدِّينَارِ، وَالدِّرْهَمِ، وَالقَطِيفَةِ، وَالخَمِيصَةِ، إِنْ أُعْطِيَ رَضِيَ، وَإِنْ لَمْ يُعْطَ لَمْ يَرْضَ**»[٢]. وعلة ذم الحب المفرط للمال أنه يؤدى إلى الحرص عليه والسعي له، بدون تفرقة بين ما يحل منه وما يحرم»[٣].

ليس هنالك أنجع لوقاية الإنسان من العبودية للمال من حمل عبد المال على إنفاقه إن لم يكن حرًّا فمجبرًا، قال تعالى: ﴿خُذْ مِنْ أَمْوَٰلِهِمْ صَدَقَةً تُطَهِّرُهُمْ وَتُزَكِّيهِم بِهَا وَصَلِّ عَلَيْهِمْ إِنَّ صَلَوٰتَكَ سَكَنٌ لَّهُمْ وَٱللَّهُ سَمِيعٌ عَلِيمٌ﴾ [التوبة: ١٠٣]، «والمراد بهذه الآية الزكاة المفروضة»[٤].

## المطلب الثاني: وقاية الغني من الشح

قال تعالى: ﴿إِنَّمَا ٱلْحَيَوٰةُ ٱلدُّنْيَا لَعِبٌ وَلَهْوٌ وَإِن تُؤْمِنُوا۟ وَتَتَّقُوا۟ يُؤْتِكُمْ أُجُورَكُمْ وَلَا يَسْـَٔلْكُمْ أَمْوَٰلَكُمْ ۝٣٦ إِن يَسْـَٔلْكُمُوهَا فَيُحْفِكُمْ تَبْخَلُوا۟ وَيُخْرِجْ أَضْغَٰنَكُمْ ۝٣٧ هَٰٓأَنتُمْ هَٰٓؤُلَآءِ تُدْعَوْنَ لِتُنفِقُوا۟ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ فَمِنكُم مَّن يَبْخَلُ وَمَن يَبْخَلْ فَإِنَّمَا يَبْخَلُ عَن نَّفْسِهِۦ وَٱللَّهُ ٱلْغَنِىُّ وَأَنتُمُ ٱلْفُقَرَآءُ وَإِن تَتَوَلَّوْا۟ يَسْتَبْدِلْ قَوْمًا غَيْرَكُمْ ثُمَّ لَا يَكُونُوٓا۟ أَمْثَٰلَكُم﴾ [محمد: ٣٦ – ٣٨]. فمن الناس من يسرف على نفسه ويبذر لكنه يبخل إذا سئل أن ينفق في سبيل الله، فنزلت هذه الآيات «تنبيهًا وإيماء إلى حلمه تعالى عنهم، فقال: إن يسألكم

(١) التسهيل لعلوم التنزيل، ابن جزئ الكلبي، (٢/ ٤٨١).
(٢) صحيح البخاري، رقم (٦٤٣٥)، (٨/ ٩٢).
(٣) التفسير الوسيط، طنطاوي، (١٥/ ٣٩٢).
(٤) البحر المحيط في التفسير، أبو حيان، (٥/ ٤٩٩).

الأموال كلها ويبالغ في سؤالكم ويبلغ فيه الغاية حتى يستأصلها فيجهدكم بذلك تبخلوا فلا تعطوا شيئًا. وقد دلت إضافة الأضغان إلى ضميرهم على أن كل إنسان ينطوي بما له من النقصان، على ما جبل عليه من الأضغان»[١].

والإنسان إذا تعلق بالمال صار عبدًا يجهد نفسه في سبيله، وينشغل عن أهله وولده، ويعصي ربه للاستزادة منه، ثم لا يأتيه من ورائه خير؛ لأن العبد خادم لسيده وليس العكس، وعبد المال خادم للمال وليس المال خادم له، وعبد المال يفني نفسه وهو يجمع المال ويشغل فكره وهو يحرسه وينمّيه، وليس يحرم البخيلُ الفقيرَ من ماله فحسب بل يحرم نفسه كذلك ويبخل عليها، وهل يعقل أن يستخدم العبد سيده. يقول الرازي: «البخل ضرر عائد -على البخيل- فلا تظنوا أنهم لا ينفقونه على غيرهم بل لا ينفقونه على أنفسهم، فإن من يبخل بأجرة الطبيب وثمن الداء وهو مريض فلا يبخل إلا على نفسه»[٢].

وقال تعالى: ﴿وَلَا يَحْسَبَنَّ ٱلَّذِينَ يَبْخَلُونَ بِمَآ ءَاتَىٰهُمُ ٱللَّهُ مِن فَضْلِهِۦ هُوَ خَيْرًا لَّهُم ۖ بَلْ هُوَ شَرٌّ لَّهُمْ ۖ سَيُطَوَّقُونَ مَا بَخِلُوا۟ بِهِۦ يَوْمَ ٱلْقِيَٰمَةِ ۗ وَلِلَّهِ مِيرَٰثُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ ۗ وَٱللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ﴾ [آل عمران: ١٨٠]. أي لا يتوهمن هؤلاء البخلاء أن بخلهم خير لهم، بل هو شر لهم؛ لأن المال سيفنى والعقاب سيبقى. والآية «بيانٌ لحال البخلِ ووخامةِ عاقبتِه وتخطئةٌ لأهله في توهم خيريَّته ... وإيرادُ ما بخِلوا به بعنوان إيتاءِ الله تعالى إياه من فضله للمبالغة في بيان سوءِ صنيعِهم فإن ذلك من موجبات بَذلِه في سبيله»[٣]. وعن أبي هريرة رضي الله عنه قال جاء رجل إلى النبي ﷺ فقال: يا رسول الله أي الصدقة أعظم أجرًا قال: «**أَنْ تَصَدَّقَ وَأَنْتَ صَحِيحٌ شَحِيحٌ تَخْشَى الْفَقْرَ وَتَأْمُلُ**

(١) نظم الدرر في تناسب الآيات والسور، البقاعي، (١٨/ ٢٦٧-٢٦٨).
(٢) مفاتيح الغيب (التفسير الكبير)، الرازي، (٢٨/ ٦٣).
(٣) إرشاد العقل السليم، أبو السعود، (٢/ ١٢٠).

**الْغِنَى»**[(١)]. وقال تعالى: ﴿ لَن تَنَالُوا۟ ٱلْبِرَّ حَتَّىٰ تُنفِقُوا۟ مِمَّا تُحِبُّونَ ۚ وَمَا تُنفِقُوا۟ مِن شَىْءٍ فَإِنَّ ٱللَّهَ بِهِۦ عَلِيمٌ ﴾ [آل عمران: ٩٢].

## المطلب الثالث: وقاية الغني من الأنانية وقسوة القلب

الأنانية حب الخير للنفس، وقد يتفاقم هذا الحب حتى يؤدي إلى كره الخير للآخرين، وهو مرض ناتج عن مرض الأنانية. ﴿ كَلَّا ۖ بَل لَّا تُكْرِمُونَ ٱلْيَتِيمَ ﴿١٧﴾ وَلَا تَحَٰٓضُّونَ عَلَىٰ طَعَامِ ٱلْمِسْكِينِ ﴿١٨﴾ وَتَأْكُلُونَ ٱلتُّرَاثَ أَكْلًا لَّمًّا ﴿١٩﴾ وَتُحِبُّونَ ٱلْمَالَ حُبًّا جَمًّا ﴾ [الفجر: ١٧ – ٢٠]، حب الآخرين وبذل المال في مصالحهم هو الإيثار وهو خلق حسن ومن علامات الصحة النفسية، وهو لا يجتمع مع الأنانية وقسوة القلب، فالقلب المليء بحب الناس لا مكان فيه للأنانية، والقلب المليء بمشاعر الحنان على الفقراء والمحتاجين لا يمكن أن يكون قلبًا قاسيًا، يرى حاجتهم ثم يتغافل عنها. قال تعالى: ﴿ وَٱلَّذِينَ تَبَوَّءُو ٱلدَّارَ وَٱلْإِيمَٰنَ مِن قَبْلِهِمْ يُحِبُّونَ مَنْ هَاجَرَ إِلَيْهِمْ وَلَا يَجِدُونَ فِى صُدُورِهِمْ حَاجَةً مِّمَّآ أُوتُوا۟ وَيُؤْثِرُونَ عَلَىٰٓ أَنفُسِهِمْ وَلَوْ كَانَ بِهِمْ خَصَاصَةٌ ۚ وَمَن يُوقَ شُحَّ نَفْسِهِۦ فَأُو۟لَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُفْلِحُونَ ﴾ [الحشر: ٩].

هذه الآية من أعظم ما حث الله به على حسن الإخاء وحذر من الحسد والاستياء، إنها تصف المسلمين بأنهم يوقعون الأثرة وهي اختيار الأشياء الحسنة لغيرهم تخصيصًا لهم بها، اختيارًا للآخرين لا على أحبائهم بل على أنفسهم، فيبذلون لغيرهم كائنًا من كان ما في أيديهم، وذكر النفس دليل على أنهم في غاية النزاهة من الرذائل؛ لأن النفس إذا طهرت كان القلب أطهر، ولو كان محتاجًا لها حاجة شديدة. «ولما كان المقصود النزاهة عن الرذيلة من أي جهة كانت، وكان علاج الرذائل صعبًا جدًا، لا يطيقه الإنسان إلا بمعونة من الله شديدة، قال: ومن يحصل بينه وبين أخلاقه الذميمة المشار إليها بالنفس، وقاية تحول بينه وبينها، فلا يكون مانعًا لما عنده، حريصًا على ما عند

(١) صحيح البخاري، رقم (١٤١٩)، (٢/ ١١٠).

غيره حسدًا»[(١)].

## المطلب الرابع: إشعار الغني بالرضا ووقايته من تأنيب الضمير

تشعر الزكاة الغني بالرضا عن ذاته؛ لأنه استجاب لأمر ربه، ولأنه قام بواجبه تجاه إخوانه المسلمين، وتجاه المجتمع الذي ينتمي إليه، قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَٰلَهُم بِٱلَّيْلِ وَٱلنَّهَارِ سِرًّا وَعَلَانِيَةً فَلَهُمْ أَجْرُهُمْ عِندَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ﴾ [البقرة: ٢٧٤]. لا خوف عليهم ولا هم يحزنون؛ لأن الكرم وبذل المال للمحتاجين يزكي نفس الغني ويشعر بالرضى عن الذات؛ لأنه أدى ما عليه وساعد بها لديه، بدل أن يشعر باللوم وهو يرى أحوال الفقراء ويمنع عنهم ما زاد لديه عن حاجته. لا خوف عليهم ولا هم يحزنون؛ لأن بذل المال للمحتاجين يشرح الصدر ويبسط النفس، ويجعل الإنسان محبوبًا بحسب ما يبذل من النفع لإخوانه، وإمساك المال يورث الإنسان الشعور باللوم وتأنيب الضمير عندما يرى المحتاجين ويتجاهل حاجتهم ويقصر في مساعدتهم. «لا خوف عليهم إذا خاف المقصرون، ولا هم يحزنون إذا حزن المفرطون، ففازوا بحصول المقصود المطلوب، ونجوا من الشرور والمرهوب»[(٢)].

قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿وَيُطْعِمُونَ ٱلطَّعَامَ عَلَىٰ حُبِّهِۦ مِسْكِينًا وَيَتِيمًا وَأَسِيرًا ۝٨ إِنَّمَا نُطْعِمُكُمْ لِوَجْهِ ٱللَّهِ لَا نُرِيدُ مِنكُمْ جَزَآءً وَلَا شُكُورًا﴾ [الإنسان: ٨ – ٩]. وآتى المال على حبه أي: أخرجه، وهو محب له، راغب فيه[(٣)].

## المطلب الخامس: وقاية الغني من مرض الخوف على الرزق

الخوف على الرزق مرض نفسي شيطاني قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿ٱلشَّيْطَٰنُ يَعِدُكُمُ ٱلْفَقْرَ وَيَأْمُرُكُم بِٱلْفَحْشَآءِ ۖ وَٱللَّهُ يَعِدُكُم مَّغْفِرَةً مِّنْهُ وَفَضْلًا ۗ وَٱللَّهُ وَٰسِعٌ عَلِيمٌ﴾ [البقرة: ٢٦٨]. أي

(١) نظم الدرر في تناسب الآيات والسور، البقاعي، (١٩/ ٤٣٤).
(٢) تيسير الكريم الرحمن، السعدي، (ص: ١١٦).
(٣) تفسير القرآن العظيم، ابن كثير، (١/ ٤٨٦).

الشيطان يخوّف المتصدقين الفقر، ويهيئ إليهم أن الإنفاق يذهب بالمال، ولا بد من إمساكه خوفًا من أن يحتاجه في قابل الأيام، والله يعدكم بالمغفرة، والخلف في الدنيا بما هو أحسن. قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿قُلْ إِنَّ رَبِّي يَبْسُطُ ٱلرِّزْقَ لِمَن يَشَآءُ مِنْ عِبَادِهِۦ وَيَقْدِرُ لَهُۥٓ وَمَآ أَنفَقْتُم مِّن شَيْءٍ فَهُوَ يُخْلِفُهُۥ وَهُوَ خَيْرُ ٱلرَّٰزِقِينَ﴾ [سبأ: ٣٩]. وقال ﷺ: «**مَا مِنْ يَوْمٍ يُصْبِحُ العِبَادُ فِيهِ، إِلَّا مَلَكَانِ يَنْزِلَانِ، فَيَقُولُ أَحَدُهُمَا: اللَّهُمَّ أَعْطِ مُنْفِقًا خَلَفًا، وَيَقُولُ الآخَرُ: اللَّهُمَّ أَعْطِ مُمْسِكًا تَلَفًا**»[(١)]. وعن عبد الله بن مسعود قال: دخل النبي ﷺ على بلال وعنده صبرة من تمر: فَقَالَ: «**مَا هَذَا يَا بِلَالُ؟** قَالَ: يَا رَسُولَ اللهِ، ادَّخَرْتُهُ لَكَ وَلِضِيفَانِكَ. فَقَالَ: **أَمَا تَخْشَى أَنْ يَفُورَ لَهُ بُخَارٌ فِي جَهَنَّمَ؟ أَنْفِقْ بِلَالُ، وَلَا تَخْشَ مِنْ ذِي الْعَرْشِ إِقْلَالًا**»[(٢)]. وقَالَ تَعَالَىٰ: ﴿وَمَا تُنفِقُواْ مِنْ خَيْرٍ فَلِأَنفُسِكُمْۚ وَمَا تُنفِقُونَ إِلَّا ٱبْتِغَآءَ وَجْهِ ٱللَّهِۚ وَمَا تُنفِقُواْ مِنْ خَيْرٍ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنتُمْ لَا تُظْلَمُونَ﴾ [البقرة: ٢٧٢].

## المطلب السادس: سد حاجة الفقراء ووقايتهم من الانحراف

الناس متفاوتون في الملكات والقدرات، ولكل واحد نصيبه في الدنيا. إن السبب الحقيقي للرزق ليس لقوة اكتسبها الغني باجتهاده، ولا فقر الفقير لضعف أصابه من تقصيره، إنما هي قسمة الله يقسمها كيف يشاء ولمن يشاء. كما أن الفقير إنسان وفقره لا يعني أنه فقد مع المال الإنسانية، ولا سلب بسبب الفقر الكرامة، قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿وَٱللَّهُ فَضَّلَ بَعْضَكُمْ عَلَىٰ بَعْضٍ فِي ٱلرِّزْقِۚ فَمَا ٱلَّذِينَ فُضِّلُواْ بِرَآدِّي رِزْقِهِمْ عَلَىٰ مَا مَلَكَتْ أَيْمَٰنُهُمْ فَهُمْ فِيهِ سَوَآءٌۚ أَفَبِنِعْمَةِ ٱللَّهِ يَجْحَدُونَ﴾ [النحل: ٧١]. وقد راعى القرآن هذه الاعتبارات وخصَّ الفقير بالرعاية وشرع أنظمة تحفظ له نفسه ودينه وكرامته، وتحفظه من الانحراف، وتقيه من الأمراض النفسية الناتجة عن الفقر، ومن هذه الأنظمة نظام الزكاة، فالزكاة شرعت أساسًا رعايةً للفقير ووقايةً له من أمراض نفسية خطيرة تضر

(١) صحيح البخاري، رقم (١٤٤٢)، (٢/ ١١٥).
(٢) مشكاة المصابيح، التبريزي، (١/ ٥٩١) وصححه الألباني بطرقه في «الصحيحة» (٢٦٦١).

به وتضر بالمجتمع بما فيه الغني، فهي تقيهم من الانحراف وارتكاب الحرام؛ لأنها تلبي حاجاتهم بالحلال فلا يلجؤون للحرام.

المحتاجون للزكاة أصناف كثيرة كلهم لهم حق لازم في مال الأغنياء، قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿إِنَّمَا ٱلصَّدَقَٰتُ لِلْفُقَرَآءِ وَٱلْمَسَٰكِينِ وَٱلْعَٰمِلِينَ عَلَيْهَا وَٱلْمُؤَلَّفَةِ قُلُوبُهُمْ وَفِى ٱلرِّقَابِ وَٱلْغَٰرِمِينَ وَفِى سَبِيلِ ٱللَّهِ وَٱبْنِ ٱلسَّبِيلِ فَرِيضَةً مِّنَ ٱللَّهِ وَٱللَّهُ عَلِيمٌ حَكِيمٌ﴾ [التوبة: ٦٠]. وهؤلاء منهم الفقير الذي كسر العوز ظهره فلا فقر أشد من فقرهم، والمسكين الذي له بعض قليل من المال لا يكفيه[١]، وقد وصف القرآن المسكين في موضع آخر بوصف مؤثر يثير الشفقة ﴿مِسْكِينًا ذَا مَتْرَبَةٍ﴾ [البلد: ١٦]. وهذا التعبير كناية عن شدة الفقر، وصفه بالمتربة لإثارة اللطف به[٢]. ومنهم الغارمون وهم الذين لزمهم الدَّين، ولا طاقة لهم بالوفاء[٣]، ومنهم ابن السبيل وهو المسافر سفر طاعة، خرج من بلده وانقطع عن أهله، وصار في حاجة[٤]. وكل غريب محتاج في بلد غربته مراد هنا[٥].

ومن المحتاجين من هم أشد حاجة ممن سواهم، قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿لِلْفُقَرَآءِ ٱلَّذِينَ أُحْصِرُوا۟ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ لَا يَسْتَطِيعُونَ ضَرْبًا فِى ٱلْأَرْضِ يَحْسَبُهُمُ ٱلْجَاهِلُ أَغْنِيَآءَ مِنَ ٱلتَّعَفُّفِ تَعْرِفُهُم بِسِيمَٰهُمْ لَا يَسْـَٔلُونَ ٱلنَّاسَ إِلْحَافًا وَمَا تُنفِقُوا۟ مِنْ خَيْرٍ فَإِنَّ ٱللَّهَ بِهِۦ عَلِيمٌ﴾ [البقرة: ٢٧٢ – ٢٧٣]. هؤلاء أولى الناس بالزكاة والنفقة؛ لأنهم جمعوا من المصائب ألوانًا من الكروب فهم فقراء، اشتغلوا بالجهاد في سبيل الله وانشغلوا عن حاجاتهم، وهم عاجزون عن السفر لطلب الرزق، يتعففون عن السؤال ويخفون حاجتهم فيحسبهم الجاهل أغنياء من التعفف، لا يسألون الناس

(١) المفردات في غريب القرآن، الراغب، (ص: ٢٤٣).
(٢) نظم الدرر في تناسب الآيات والسور، البقاعي، (٢٢/ ٦٣).
(٣) أحكام القرآن، الجصاص، (٣/ ١٦٢)، وأحكام القرآن، ابن العربي، (٢/ ٩٦٨).
(٤) أحكام القرآن، الجصاص، (٣/ ١٦٥).
(٥) التحرير والتنوير، ابن عاشور، (١٠/ ٢٣٧).

سؤال إلحاح، بل إن سألوا لحاجة لم يلحوا على من سألوهم، فهؤلاء أولى الناس وأحقهم بالصدقات لما وصفهم به من جميل الصفات[(١)].

وعوز المحتاجين باب شر لكثير من الأمراض النفسية الفردية والاجتماعية، وحاجتهم إذا لم تجد من يسدها تصبح داء يسوق إلى الكره والعدوانية والجريمة، وواحدة من هذه كفيلة بأن تدمر المجتمع فكيف إذا اجتمعت؟

وهنالك أحوال تشتد فيها حاجة المحتاجين، وبالمقابل يعظم واجب الأغنياء في الوقوف بجانبهم؛ لأن الفرصة للوقوع بالأمراض النفسية تصبح أكبر لا على مستوى الفرد فحسب بل على مستوى المجتمع، من هذه الأحوال أن تكون الحاجة عامة كأوقات الحروب والكوارث والمجاعات العامة، وقد ذكر منها القرآن المسغبة، قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿أَوۡ إِطۡعَٰمٞ فِي يَوۡمٖ ذِي مَسۡغَبَةٖ﴾ [البلد: ١٤]، والمسغبة: الجوع مع التعب والعطش، وهي خاصة بما كان جوعًا عامًّا وهي المجاعة، وهذا الفرق بين المسغبة والسغب إذ السغب الجوع، ويكون خاصًّا أو عامًّا، فإن كان عامًّا سمي مسغبة[(٢)].

ووجه تخصيص اليوم ذي المسغبة بالإطعام فيه: هو أن الناس في زمان المجاعة يشتد شحهم بالمال خشية تطاول زمن المجاعة، والاحتياج إلى القوت، فيكون الإطعام في ذلك الزمن أشد على النفس[(٣)].

## المطلب السابع: وقاية الفقير من مرض الحسد والحقد على الغني وعلى المجتمع

الزكاة تقي الفقير من مرض الحقد الذي قد يصيبه عندما لا يجد المال لقضاء حاجاته الأساسية في الوقت الذي يرى فيه الغني ينفق المال في كماليات، عندما يرى المحتاج الذي يتضور جوعًا الغني يلقي بالطعام الزائد عن حاجته في القمامة، لا شك أنه إن لم تضبطه أخلاقه سيشعر بالحقد على الغني، وقد يدفعه هذا إلى إيذاء الغني

(١) تيسير الكريم الرحمن، السعدي، (ص: ١١٦).
(٢) المفردات في غريب القرآن، الراغب، (ص: ٢٣٩).
(٣) التحرير والتنوير، ابن عاشور، (٣٠/ ٣٥٨).

بنفسه أو ماله. قال تعالى: ﴿لَّيْسَ عَلَيْكَ هُدَىٰهُمْ وَلَٰكِنَّ ٱللَّهَ يَهْدِى مَن يَشَآءُ ۗ وَمَا تُنفِقُوا۟ مِنْ خَيْرٍ فَلِأَنفُسِكُمْ ۚ وَمَا تُنفِقُونَ إِلَّا ٱبْتِغَآءَ وَجْهِ ٱللَّهِ ۚ وَمَا تُنفِقُوا۟ مِنْ خَيْرٍ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنتُمْ لَا تُظْلَمُونَ﴾ [البقرة:٢٧٢]. أي وما تنفقوا من خير فنفعه في الدنيا والآخرة لكم، أما في الدنيا فلأنه يكفّ شر الفقراء ويدفع عنكم أذاهم، فإن الفقراء إذا ضاق بهم الحال ولم يكن لديهم وازع ديني يحفظهم حسدوا الأغنياء وكرهوهم، وربما آذوهم وسلبوهم أموالهم.

### المطلب الثامن: وقاية الفقير من الأضرار النفسية والاجتماعية لنظام العبودية

من مصارف الزكاة تحرير الرقيق، وكذلك هو من مصارف الكفارات والنذور. ومن آثار الزكاة الإيجابية على النفس والمجتمع: القضاء على نظام العبودية، والوقاية من الأخطار النفسية والاجتماعية التي تصيب العبيد -ليس العبيد فقط- بل المجتمع كاملًا. وفي سياق الحث على مساعدة العبيد صور القرآن هؤلاء بصورة مؤثرة تثير الشفقة، قال تعالى: ﴿لَآ أُقْسِمُ بِهَٰذَا ٱلْبَلَدِ ۝١ وَأَنتَ حِلٌّۢ بِهَٰذَا ٱلْبَلَدِ ۝٢ وَوَالِدٍ وَمَا وَلَدَ ۝٣ لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ فِى كَبَدٍ ۝٤ أَيَحْسَبُ أَن لَّن يَقْدِرَ عَلَيْهِ أَحَدٌ ۝٥ يَقُولُ أَهْلَكْتُ مَالًا لُّبَدًا ۝٦ أَيَحْسَبُ أَن لَّمْ يَرَهُۥٓ أَحَدٌ ۝٧ أَلَمْ نَجْعَل لَّهُۥ عَيْنَيْنِ ۝٨ وَلِسَانًا وَشَفَتَيْنِ ۝٩ وَهَدَيْنَٰهُ ٱلنَّجْدَيْنِ ۝١٠ فَلَا ٱقْتَحَمَ ٱلْعَقَبَةَ ۝١١ وَمَآ أَدْرَىٰكَ مَا ٱلْعَقَبَةُ ۝١٢ فَكُّ رَقَبَةٍ﴾ [البلد: ١ – ١٣]. وجعل من علامات شكر الله والاهتداء بهدايته اقتحام كل العقبات للوصول إلى سبيل الله، وذكر من هذه العقبات فك الرقاب، وفي هذا التعبير تصوير للذل والمهانة التي كان يعيشها الرقيق في تلك العصور، كانوا يعاملون كحيوانات ويربطون من أعناقهم، ولو لم يكن ذلك حقيقة، فإن حال الرقيق كحال الدواب التي تربط وتقاد من أعناقها. إنها صورة مؤثرة تعكس حالة من أشد حالات الكبد.

### المطلب التاسع: وقاية الأيتام من الضياع

واليتم حالة صعبة تجتمع فيها على الإنسان دروب من الشدة، فاليتيم من فقد من يعيله، وهو بجانب ذلك صغير لا يقوى على قضاء حوائجه، فكيف إذا اجتمع مع

هذه الصفة الفقر؟ كل واحدة من هذه الثلاث بلاء عظيم، كل واحدة من هذه الثلاث كفيلة بأن تطرح القوي وتسلمه إلى أسباب الانحراف والمرض، فكيف بالضعيف وكيف بها إذا اجتمعت؟

حث القرآن على رعاية اليتيم خصوصًا القريب، حيث عدَّ سبحانه وتعالى في سياق الحث على رعاية الضعفاء اليتيم القريب: ﴿يَتِيمًا ذَا مَقْرَبَةٍ﴾ [البلد: ١٥]، والمقربة: القرابة، وخص اليتيم بصفة ﴿ ذَا مَقْرَبَةٍ ﴾ ليجمع سببين للحث على الإنفاق عليه: اليتم والقرابة، فيجمع بهذا العمل الصالح صدقة على يتيم، وصلة لقريب. قال الرازي: «يدخل فيه القرب بالجوار، كما يدخل فيه القرب بالنسب»[(١)].

وخص اليتيم بالذكر في سورة البلد وهي السورة التي ذكرت بالشدة التي أصابت النبي ﷺ في مكة أول دعوته؛ لأنها شدة بالغة والأيتام بالعادة فئة ضعيفة، تفتقد السند الأساسي في المجتمع وهو الأب، وكان الأيتام قبل الإسلام طبقة مستضعفة مهضومة الحقوق، يعتدون على أموالهم ويضنون عليهم بحقوقهم، حتى أن اليتيمة كانت تنكح بلا مهر، ولذلك حث الإسلام على رعاية الأيتام.. بكفالتهم، وتنمية أموالهم، وحفظ حقوقهم.

### المطلب العاشر: وقاية الفقير من الشعور بالنقص

حرص القرآن على إخفاء الصدقة عن الناس حفظًا لكرامة الفقير، وحفاظًا على ماء وجهه، قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿ ٱلَّذِينَ يُنفِقُونَ أَمْوَٰلَهُمْ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ ثُمَّ لَا يُتْبِعُونَ مَآ أَنفَقُوا۟ مَنًّا وَلَآ أَذًى لَّهُمْ أَجْرُهُمْ عِندَ رَبِّهِمْ وَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ ﴾ [البقرة: ٢٦٢]؛ لأن اليد العليا خير من اليد السفلى، فاليد السفلى يد قصيرة وقاصرة، تعيب صاحبها بين الناس بالرغم من أن ذلك قد لا يكون لقصور في صاحبها؛ بل لأن الأرزاق بيد الله يقسمها كيف يشاء فيبتلي هذا بالغنى ويبتلي ذاك بالفقر، وكل منهما محاسب على ما

(١) مفاتيح الغيب (التفسير الكبير)، الرازي، (٣١/ ١٧٠) .

قسم له، لكن نظرة المجتمع للفقير نظرة قاسية تحاسب الفقير على أمر ربما لا يكون له فيه حيلة، فلا ابن الغني اختار أباه، ولا ابن الفقير اختار أباه.

ولتطييب خاطر الفقير ووقايته من الشعور بالنقص شرع الله صدقة خاصة لرمضان هي صدقة الفطر، وهذه تختلف عن سائر الصدقات في أمرين: أولهما: أن موعدها رمضان خاصة فلا تخرج لا قبله ولا بعده فهي بذلك صدقة رمضانية، ثانيهما: أنها لا تجب على الغني المكلف فحسب بل تجب كذلك على الفقير، وتجب على الصغير، فهي تجب على الذي يملك طعام يومه فقيرًا كان أو غنيًّا، كبيرًا أو صغيرًا، ولإيجابها على الفقير مقصد عظيم، فالعادة عند الفقير أن يأخذ لا أن يعطي، إلا في صدقة الفطر فهو يعطي كما يأخذ، وهذا يجعله يعيش مقام الباذلين المنفقين ولو لمرة واحدة في السنة، ويحس بإحساس الحريص على مصالح إخوانه الفقراء وهو منهم، والأهم من ذلك يحس بإحساس صاحب اليد العليا، واليد العليا خير من اليد السفلى.








## المبحث الثالث

## أثر الصيام في الوقاية من الأمراض النفسية

الصيام ظاهره الجوع والعطش والكف عن الشهوات، وتحت ظاهره سر عظيم هو الذي يميز بين من جاع بنية الصيام ومن جاع لقلة الطعام، وبين من كف عن الشهوات وقد تهيأت له، ومن كف عنها لأنه لم يقدر عليها. ونحن إذا أدركنا هذا السر أدركنا حقيقة الصيام.

للصيام أثر على الجسم والنفس كبير لا يدركه إلا من جربه على وجهه الأكمل، له أثر كبير في الوقاية من الأمراض الجسدية والنفسية؛ ولأجل ذلك فرض الله الصيام في كل الشرائع، قَالَ تَعَالَى: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُتِبَ عَلَيۡكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِكُمۡ لَعَلَّكُمۡ تَتَّقُونَ ﴾ [البقرة: ١٨٣]. أي «فرض عليكم مثل الذي فرض على الذين منْ قبلكم»(١). ومن آثار الصيام التي تقي الإنسان من الأمراض النفسية ما يأتي:

### المطلب الأول: الوقاية من كل شر

قَالَ تَعَالَى: ﴿ يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ كُتِبَ عَلَيۡكُمُ ٱلصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى ٱلَّذِينَ مِن قَبۡلِكُمۡ لَعَلَّكُمۡ تَتَّقُونَ ﴾ [البقرة: ١٨٣].

حتى يشعر الصائم أن الصيام تقوى من كل شر لابد من أن يصوم الصيام الحقيقي، إذ ليس الصيام مجرد الامتناع عن الطعام والشراب والشهوات وسائر المفطرات، وليس كل من صام على هذا النحو عدَّ عند الله صائمًا، بدليل قوله ﷺ: «**رُبَّ صَائِمٍ لَيْسَ لَهُ حَظٌّ مِنْ صَوْمِهِ إِلَّا الْجُوعُ وَالْعَطَشُ**»(٢). أي ليس له عند الله أجر؛

(١) جامع البيان، الطبري، ت شاكر (٣/ ٤٠٩).

(٢) رواه الإمام أحمد، وصححه الشيخ شعيب الأرناؤوط، انظر: مسند أحمد ط الرسالة (١٤/ ٤٤٥)، وأخرجه ابن ماجه وصححه الألباني، انظر: سنن ابن ماجه (١/ ٥٣٩).

لأن للصيام حقيقة ظاهرة وحقيقة باطنة، ولا يعدُّ الصائم صائمًا إلا إذا أدرك الحقيقتين وأداهما معا حق الأداء، وحقيقة الصيام الظاهرة الامتناع عن الطعام والشراب وسائر المفطرات من طلوع الفجر إلى مغيب الشمس وهذا تعريف الصيام عند الفقهاء، وحقيقته الباطنة حمل الصائم على المعروف وزجره عن المنكر، وتزكية نفسه وتنمية فكره، والحقيقة الأولى طريق والثانية هدف وليس كل من سار على الطريق بلغ الهدف، لذا فليس كل من أدى الصيام بحقيقته الأولى بلغ الغاية وهي حقيقته الثانية. وفي هذا المعنى ذكر الإمام الغزالي أن الصوم ثلاث مراتب هي: صوم العموم وصوم الخصوص وصوم خصوص الخصوص، أما صوم العموم فهو كف البطن والفرج عن المفطرات وهو الصيام بالمعنى الفقهي أو الحقيقة الظاهرة، وصوم الخصوص هو كف السمع والبصر واللسان واليد وسائر الجوارح عن الآثام. وصوم خصوص الخصوص هو كف القلب عن الهمم الدنية والأفكار الدنيوية وكفه عما سوى الله ﷻ بالكلية. والمرتبة الثانية والثالثة هي الصوم بحقيقته الباطنة وهي مرتبة أعلى ومقصد أسمى، وعنهما تتقاصر الهمم وفيهما تتفاضل الأمم، فإذا حققهما العبد كانت له فرحتان، ودخل الجنة من باب يسمى الريان أعده الله للصائمين، واستحق أن يغفر الله له ما تقدم من ذنبه جزاء صومه[1].

إن من صام وانقطع عن الحلال حبًّا لله ينبغي أن ينقطع عن الحرام خوفًا منه، وينبغي أن ينقطع عن المنكر قولًا كان أو فعلًا، عن أبي هريرة رضي الله عنه أَنَّ رسول الله ﷺ قال: «**الصِّيَامُ جُنَّةٌ، فَلاَ يَرْفُثْ وَلاَ يَجْهَلْ، وَإِنِ امْرُؤٌ قَاتَلَهُ أَوْ شَاتَمَهُ، فَلْيَقُلْ إِنِّي صَائِمٌ، مَرَّتَيْنِ**»[2] . فإن لم يفعل ذلك ولم تزْكُ نفسه، ولم يهذب لسانه، ولم تستقم جوارحه بالصيام فلا حاجة لله لأن يدع طعامه وشرابه، عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رضي الله عنه، قَالَ: قَالَ رَسُولُ الله ﷺ: «**مَنْ لَمْ يَدَعْ قَوْلَ الزُّورِ وَالْعَمَلَ بِهِ، فَلَيْسَ لِلَّهِ حَاجَةٌ فِي أَنْ يَدَعَ**

(١) إحياء علوم الدين، الغزالي، (١/ ٢٣٤).
(٢) صحيح البخاري، رقم (١٨٩٤)، (٣/ ٢٤) .

**طَعَامَهُ وَشَـرَابَـهُ»**[١].

إن من صام عن اللحم الحلال وأكل لحم أخيه بالغيبة فلا صيام له، ومن صام وتصدق بيد ثم امتدت الأخرى وسرقت أو رشت أو ارتشت فلا صيام له، ومن صام عن زوجته حليلته، ومالت نفسه إلى النساء فلا صيام له؛ لأن الهدف من الصيام أن يقي الصائم من الوقوع في الفاحشة، قال ﷺ: «**يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مَنْ اسْتَطَاعَ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ فَإِنَّهُ أَغَضُّ لِلْبَصَرِ وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّهُ لَهُ وِجَاءٌ**»[٢]. فإن لم يردعه صيامه عن الفاحشة فصيامه ليس على حقيقته، وبالتالي لا صيام له.

«الصيام وصلة إلى التقى؛ لأنه من البر الذي يكف الإنسان عن كثير مما تتطلع إليه النفس من المعاصي»[٣]؛ ولأن فيه امتثال أمر الله واجتناب نهيه، «فمما اشتمل عليه من التقوى: أن الصائم يترك ما حرم الله عليه من الأكل والشرب والجماع ونحوها، التي تميل إليها نفسه، متقربًا بذلك إلى الله، راجيًا بتركها ثوابه، فهذا من التقوى»[٤].

على المسلم الذي صح قصد صيامه أن يصحح كيفيته؛ لأن شرط قبول العمل صحة القصد وصحة الكيف، وعلى المسلم الذي صام وأجهد جسده رغبة في الثواب أن يهذب نفسه ليحصل عليه، وعليه أن يدرك حقيقة الصيام الظاهرة والباطنة ويؤديها على أكمل وجه من طلوع الفجر إلى غروب الشمس.

### المطلب الثاني: تحقيق التوازن بين مكونات الإنسان

أظهر ما يكون التوازن بين مكونات الإنسان في رمضان، فللحاجة الروحية وقت، وللجسدية وقت، وللعقلية وقت، وللجنسية وقت، وقت الأكل في رمضان من

(١) صحيح البخاري، رقم (١٩٠٣)، (٣/ ٢٦).
(٢) صحيح البخاري، رقم (١٩٠٥)، (٣/ ٢٦).
(٣) معاني القرآن وإعرابه، الزجاج (١/ ٢٥٢).
(٤) تيسير الكريم الرحمن، السعدي، (ص: ٨٦).

غروب الشمس إلى ظهور الخيط الأبيض من الخيط الأسود من الفجر، قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿وَكُلُوا۟ وَٱشْرَبُوا۟ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَكُمُ ٱلْخَيْطُ ٱلْأَبْيَضُ مِنَ ٱلْخَيْطِ ٱلْأَسْوَدِ مِنَ ٱلْفَجْرِ﴾ [البقرة: ١٨٧]، ثم باقي الوقت انقطاع عن الطعام، قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿ثُمَّ أَتِمُّوا۟ ٱلصِّيَامَ إِلَى ٱلَّيْلِ﴾ [البقرة: ١٨٧]. ووقت المعاشرة الزوجية في رمضان من غروب الشمس لطلوع الفجر، قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿أُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ ٱلصِّيَامِ ٱلرَّفَثُ إِلَىٰ نِسَآئِكُمْ ۚ هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ﴾ [البقرة: ١٨٧]. فإذا انقضى هذا الوقت ينبغي على الصائم أن يتركها لينشغل بحاجاته العقلية والروحية، قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿وَلَا تُبَٰشِرُوهُنَّ وَأَنتُمْ عَٰكِفُونَ فِى ٱلْمَسَٰجِدِ﴾ [البقرة: ١٨٧]. وهذه قسمة عادلة، ليلك لشهوة البطن والجنس ونهارك للذة العقل والروح.

شهر رمضان شهر نزول القرآن، لذا حقيق بأن يخصص فيه للقرآن أكثر مما يخصص في غيره، وحقيق بأن يعظم بالانقطاع عن بعض شهوات الجسد تعظيمًا وتعزيزًا لملذات العقل والروح؛ لأن شهر رمضان شهر القرآن، شهر الهداية والبيان والفرقان بين الحق والباطل. قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿شَهْرُ رَمَضَانَ ٱلَّذِىٓ أُنزِلَ فِيهِ ٱلْقُرْءَانُ هُدًى لِّلنَّاسِ وَبَيِّنَٰتٍ مِّنَ ٱلْهُدَىٰ وَٱلْفُرْقَانِ ۚ فَمَن شَهِدَ مِنكُمُ ٱلشَّهْرَ فَلْيَصُمْهُ﴾ [البقرة: ١٨٥]. وبهذا يساعد الصيام على تعزيز التربية الروحية.

الإسلام يعامل الإنسان على أنه جسم وعقل وروح، ولكل ركن من هذه الأركان حاجات، والتربية السليمة تقوم على التوازن في تلبية هذه الحاجات، بحيث لا تقدم حاجة ركن على حاجة ركن آخر، ولا يُفرط في تلبية حاجة واحد منها بالتفريط في حاجة آخر، شهوة البطن والفرج حاجة من حاجات الجسم، والجسم مفطور على الاستزادة منها فإن لُبِّيَت فستكون حتمًا على حساب الروح، فإذا وقع ذلك انحط المرء من مرتبة الملائكية وصفتها التجرد عن الشهوات إلى مرتبة الحيوانية وصفتها الانغماس فيها، والصيام مانع من ذلك، « وإذا ضعف سلطان الروح، وزال حكمها، وتقلص ظلها، وملك الجسدُ زمامَ الحكم، واسترسل في لذاته وشهواته، ورتع فيها رتع

البهائم، وجن بها جنونًا، وأبدع فيها ألوانًا وفنونًا، وتخطى حدود العقل والعرف والصحة والطب والعدل والشرع، وانصرفت همته وذكاؤه وإبداعه وعبقريته إلى التفنن والتدقيق والإسراف والإكثار من أنواع الطعام والشراب والتهامها... يصبح وهو في أوج مدنيته وحضارته وقمة علمه وثقافته كحمار الطاحونة أو كثور الحرث، يدور بين المطعم والمرحاض، لا يعرف غير الطواف بينهما شغلًا وجهادًا، فتموت فيه كل رغبة إلا رغبة الطعام والشراب، ويتبلد فيه كل حس إلا حس اللذة والمتعة»[(١)].

ويصدق في هؤلاء قوله تعالى: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ يُدۡخِلُ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَعَمِلُواْ ٱلصَّٰلِحَٰتِ جَنَّٰتٖ تَجۡرِي مِن تَحۡتِهَا ٱلۡأَنۡهَٰرُۖ وَٱلَّذِينَ كَفَرُواْ يَتَمَتَّعُونَ وَيَأۡكُلُونَ كَمَا تَأۡكُلُ ٱلۡأَنۡعَٰمُ وَٱلنَّارُ مَثۡوٗى لَّهُمۡ﴾ [محمد:١٢] بئست الحياة هذه ونعم الصيام الذي ينقذ المرء من هذا الارتكاس، ويحرره من سلطان الغرائز.

والصيام تربية جسدية وصحية، تقي الجسم وتعالجه من كثير من الأمراض، لأن الإفراط في تناول الطعام والشراب سبب من أسباب كثير من الأمراض، لذلك قال ﷺ: « **مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ، بِحَسْبِ ابْنِ آدَمَ أُكُلَاتٌ يُقِمْنَ صُلْبَهُ، فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ وَثُلُثٌ لِنَفَسِهِ**»[(٢)]. وإذا كان الداء في الإفراط في تناول الطعام فإن الدواء في الاعتدال في تناوله، ولا شك أن هذا ينعكس على نفسه.

### المطلب الثالث: تربية الصائم على الصبر

لشهر رمضان نظام خاص يتكلف الإنسان فيه مشقة لا يتكلفها في سائر الشهور، فترك الطعام والشراب طيلة النهار ليس بالأمر الهين، وعادة يكون الصيام في أول الشهر أشق من غيره فإذا مرت الأيام الأولى تعود الصائم على هذا النظام الاستثنائي شيئًا فشيئًا، وهانت عليه مشقة الصيام، وقوي جسمه واعتاد على هذا النظام. والصيام

---

(١) الأركان الأربعة، أبو الحسن الندوي، (ص: ١٦٦).

(٢) رواه الإمام أحمد وقال الشيخ شعيب الأرناؤوط رجاله ثقات، انظر مسند أحمد ط الرسالة (٢٨/ ٤٢٣)، وأخرجه الترمذي وصححه، وكذلك صححه الألباني، سنن الترمذي ت شاكر (٤/ ٥٩٠).

بهذا تربية روحية تربي العبد على الصبر وقوة الإرادة، ومن أعظم الصبر أن يمتنع المرء عن الطعام والشراب حتى يبلغ منه الجوع والعطش مبلغًا، فلا يأكل ولا يشرب والطعام والشراب في متناول يده، ومن الصبر أن يمتنع المرء عن زوجه، ويكبح شهوته عند الرغبة وتوفر الفرصة، مع أنه لا رقيب عليه ولا حسيب سوى نفسه ومراقبته لله. لذلك قال ﷺ: «**وَالصَّوْمُ نِصْفُ الصَّبْرِ**»(١).

وليس الصبر في رمضان صبر الصائم على ترك الطعام والشراب بل كذلك صبره على الجد في العبادة والاجتهاد في العمل، فالصيام الحقيقي لا يحمل صاحبه على الخمول والكسل وطول النوم والتقصير في العمل، بل يحمله على الاجتهاد في تلاوة القرآن وإدامة الذكر والتفكر في خلق الله، وريادة المساجد ومجالس العلم، أما إن حمله على اللهو وسماع الغناء الفاحش، وطول المكث أمام التلفاز فيما يفيد وما لا يفيد، وحمله على السعي إلى أماكن الفساد فليس ذاك بصيام.

الصيام الحقيقي تقوية للإرادة الضعيفة لدى المدمنين، وقبولهم تحدى الامتناع عن الطعام والشراب خلال نهار رمضان يسهم في تقوية إرادتهم ومقاومتهم إلحاح تعاطي مواد الإدمان المختلفة إلى أن يقوى على تركها، كما أن شهر رمضان يذكر الجميع بضرورة التوقف عن ممارسة الأعمال التي تتنافى مع روح الدين ويمنح فرصة للتوبة والرجوع إلي الله، وهي فرصة كبيرة للخروج من مرض الإدمان.

«في الصوم خلاء من الطعام وانصراف عن حال الأنعام وانقطاع شهوات الفرج، وتمامه الإعراض عن أشغال الدنيا والتوجه إلى الله والعكوف في بيته ليحصل بذلك نبوع الحكمة من القلب، وجعل كتبًا حتى لا يتقاصر عنه من كتب عليه إلا انشرم دينه كما ينشرم خرم القربة المكتوب فيها»(٢).

(١) رواه الإمام أحمد، وقال الشيخ شعيب الأرناؤوط: «الإسناد حسن بذاته، أو حسن بالشواهد». انظر: مسند أحمد ط الرسالة (٣٠/ ٢٢٠)، وأخرجه الترمذي وحسنه، انظر: سنن الترمذي ت شاكر (٥/ ٥٣٧).

(٢) نظم الدرر في تناسب الآيات والسور، البقاعي، (٣/ ٤٣).

## المطلب الرابع: تقوية الجانب الروحاني لديه

من أهمِّ ما يُميز رمضان عن بقية العام هو الجو الروحاني الخاص الذي يُميِّز هذا الشهر، في رمضان يشترك المسلمون عامة في تنظيم أوقاتهم خلال اليوم بين العبادة والعمل، فهنالك أوقات موحَّدة يَجتمعون فيها للإفطار، وأخرى لأداء صلاة التراويح، «وهذه المشاركة في حدِّ ذاتها لها أثر إيجابي من الناحية النفسية على المرضى النفسيين الذين يُعانون من العُزلة ويَشعُرون أن إصابتهم بالاضطراب النفسي قد صارت حاجزًا بينهم وبين المحيطين بهم في الأسرة والمجتمع»(١).

إن للصوم أثرًا بالغًا في معالجة الاكتئاب النفسي، الذي من أهم أعراضه الشعور باليأس والعُزلة، وتراجُع الإرادة، والشعور بالذنب، والتفكير في الانتِحار، فالصوم بما يَمنحه للصائم من أمل في ثواب الله يجدِّد الرجاء لدَيه في الخروج من دائرة اليأس، كما أن المشاركة مع الآخَرين في الصيام والعبادات والأعمال الصالحة خلال رمضان تضع حدا للعُزلة التي يفرضها الاكتئاب على المريض، وممارسة العبادات من مثل الانتظام في ذكر الله وانتظار الصلاة بعد الصلاة في هذا الشهر تتضمن التوبة، وتُقاوِم مشاعر الإثم، وتُبعد الأذهان عن التفكير في إيذاء النفس، بعد أن يَشعُر الشخص بقبول النفس والتفاؤل، والأمل في مواجهة أعراض الاكتئاب... وبالنسبة للإدمان - وهو إحدى المشكلات المستعصية التي تواجه الأطباء النفسيين - فإن تحقيق نتيجة إيجابية في علاج هذه الحالات يمكن أن تزيد فرصته مع صيام رمضان(٢).

## المطلب الخامس: حفظ غريزة الإنسان من الانفلات

شهوة البطن والفرج فطرة في النفس، وفتكها في الإنسان إذا ما انفلتت نتيجة

---

(١) ماذا يقول الطب النفسي عن صحتنا النفسية في رمضان، لطفي الشربيني، استشارى الطب النفسي http://www.elazayem.com/new_page_53.htm.

(٢) المرجع السابق (بتصرف).

حتمية لا تتبدل، لذا كان لابد من منهج فاعل لضبطها، منهج يقوم على ضبط النفس بالوازع الديني وتنميته بالصيام، «فالصوم يورث التقوى لما فيه من انكسار الشهوة وانقماع الهوى، فإنه يردع عن الأشر والبطر والفواحش ويهون لذات الدنيا ورئاستها، وذلك لأن الصوم يكسر شهوة البطن والفرج، وإنما يسعى الناس لهذين، كما قيل في المثل السائر: المرء يسعى لعارية بطنه وفرجه، فمن أكثر الصوم هان عليه أمر هذين وخفت عليه مؤنتهما، فكان ذلك رادعًا له عن ارتكاب المحارم والفواحش، ومهونًا عليه أمر الرياسة في الدنيا وذلك جامع لأسباب التقوى... -فرض عليكم الصيام- لعلكم تتقون الله بصومكم وترككم للشهوات فإن الشيء كلما كانت الرغبة فيه أكثر كان الاتقاء عنه أشق والرغبة في المطعوم والمنكوح أشد من الرغبة في سائر الأشياء فإذا سهل عليكم اتقاء الله بترك المطعوم والمنكوح، كان اتقاء الله بترك سائر الأشياء أسهل وأخف»(١).

الصيام تربية روحية تسمو بالإنسان وبروحه من المرتبة الحيوانية إلى المرتبة الملائكية التي لا تحكمها الشهوات، والإنسان -كل إنسان- يتردد بين هاتين المنزلتين، يقهر شهوته أحيانًا، وتقهره شهوته أحيانًا أخرى، والصيام قهر للشهوات لتبقى في حدودها المعقولة وليبقى بينها وبين الانفلات حاجز منيع. ﴿ تِلْكَ حُدُودُ ٱللَّهِ فَلَا تَقْرَبُوهَا ۗ كَذَٰلِكَ يُبَيِّنُ ٱللَّهُ ءَايَـٰتِهِۦ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ ﴾ [البقرة: ١٨٧].

وهذا يربي في الصائم روح الالتزام بحدود الله واجتناب نواهيه، صائمًا كان أو مفطرًا، وهذه حقيقة الإيمان الخالص، فعندما يترك الإنسان في صيامه ما أباح الله له في غير الصيام، سيكون أكثر حرصًا على اجتناب ما حرمه عليه، أما من ينغمس في هذه الشهوات ويستغرق فيها فسيكون أكثر عرضةً لأن يقع في المحرمات، قال ﷺ: «**يَا مَعْشَرَ الشَّبَابِ مَنْ اسْتَطَاعَ الْبَاءَةَ فَلْيَتَزَوَّجْ فَإِنَّهُ أَغَضُّ لِلْبَصَرِ وَأَحْصَنُ لِلْفَرْجِ، وَمَنْ لَمْ**

(١) مفاتيح الغيب (التفسير الكبير)، الرازي، (٥/ ٢٤٠-٢٤١).

يَسْتَطِعْ فَعَلَيْهِ بِالصَّوْمِ، فَإِنَّهُ لَهُ وِجَاءٌ»[(١)].

والصيام يزيد من قدرة الشخص على التحكّم برغباته؛ لأنه يمتنع عن تلبية رغباته مع أن الفرصة مهيأة لفترة ليست قصيرة، فإذا تكررت هذه الحالة فستطوِّر قدرته على التحكم بشهواته، وهذا يساعده على كفها عن الحرام؛ «لأن الصوم فيه تزكية للبدن وتضييق لمسالك الشيطان»[(٢)].

## المطلب السادس: التعود على التأقلم مع الظروف الاستثنائية

قَالَ تَعَالَى: ﴿ وَكُلُوا۟ وَٱشْرَبُوا۟ حَتَّىٰ يَتَبَيَّنَ لَكُمُ ٱلْخَيْطُ ٱلْأَبْيَضُ مِنَ ٱلْخَيْطِ ٱلْأَسْوَدِ مِنَ ٱلْفَجْرِ﴾ [البقرة: ١٨٧]، فإذا تبين الخيط الأبيض من الخيط الأسود من الفجر قَالَ تَعَالَى: ﴿ ثُمَّ أَتِمُّوا۟ ٱلصِّيَامَ إِلَى ٱلَّيْلِ﴾ [البقرة: ١٨٧]. وقَالَ تَعَالَى: ﴿ أُحِلَّ لَكُمْ لَيْلَةَ ٱلصِّيَامِ ٱلرَّفَثُ إِلَىٰ نِسَآئِكُمْ ۚ هُنَّ لِبَاسٌ لَّكُمْ وَأَنتُمْ لِبَاسٌ لَّهُنَّ﴾ [البقرة: ١٨٧]، فإذا طلع الفجر، قَالَ تَعَالَى: ﴿ وَلَا تُبَٰشِرُوهُنَّ وَأَنتُمْ عَٰكِفُونَ فِى ٱلْمَسَٰجِدِ﴾ [البقرة: ١٨٧]. هذا نظام خاص بشهر رمضان وهو استثناء من عادات الإنسان التي يألفها في سائر شهور السنة، وهذا النظام يربي الإنسان على الانقياد والاستسلام المطلق لربه وإن خالف الأمر ما تعود عليه وألفه، في الصيام يقوم العبد ويصنع الطعام ويأكله في وقت ألف فيه النوم، ولو فعل ذلك في غير الصيام لكان مثار استغراب واستهزاء من الناس، ثم ينقطع عنه حرًا مختارًا فلا يأكل وقد ضوّره الجوع، ولا يشرب وقد أظمأه العطش، ولو فعل ذلك في غير الصيام لكان كذلك مثار استغراب واستهزاء. لكن هذا في الصيام هو العبودية التي حمدها الله في خلقه، ولهذه العبودية أثر بالغ إذ تدفع العبد لأن يترك ما ألف ويفعل ما لم يألف استسلامًا لله.

## المطلب السابع: التعود على شكر النعمة

الصيام بهذه النتيجة تربية روحية تربي في العبد خلق شكر النعمة؛ لأن الإنسان إذا

(١) صحيح البخاري، رقم (١٩٠٥)، (٣/ ٢٦) .

(٢) تفسير القرآن العظيم، ابن كثير (١/ ٤٩٧).

ألف النعم قل شعوره بها، وإن قل شعوره بها قصر في شكرها، وذلك جحود ومعصية، فإن حرمها بالصيام أحس بها وبقيمتها وبفضل منعمها فاتجه له بالشكر، وتلك عبادة، قال رسول الله ﷺ: «**عَرَضَ عَلَيَّ رَبِّي ﷻ، أَنْ يَجْعَلَ لِي بَطْحَاءَ مَكَّةَ ذَهَبًا، فَقُلْتُ: لا يَا رَبِّ، وَلَكِنْ أَجُوعُ يَوْمًا وَأَشْبَعُ يَوْمًا، فَإِذَا شَبِعْتُ حَمِدْتُكَ وَشَكَرْتُكَ، وَإِذَا جُعْتُ تَضَرَّعْتُ إِلَيْكَ وَدَعَوْتُكَ**»(١).

ومن شكر النعمة العطفُ على عباد الله وعياله الضعفاء، ولن يشعر الغني بالفقير إلا إذا ذاق الجوع وأحس بألمه، ورمضان يمنح الغني فرصة ليشعر بأخيه الفقير، والصيام بهذا تربية اجتماعية تربي الإنسان على تذكر إخوانه الفقراء وتقديم العون لهم، فالغني الشبعان لا يحس بما يحس به الفقير الجوعان، فإذا صام الغني وضوَّره الجوع طوعًا أحس بإخوانه الفقراء الذين يجوعون قهرًا، عندها سيسمع الغني شكوى الفقراء بنداء من داخله ينطلق مع قرقرة بطنه من الجوع، عندها يحس بمصابهم وترق نفسه لحالهم، ويكون ذلك دافعًا له لتقديم يد العون لهم، «فالصوم حرمان مشروع، وتأديب بالجوع، وخشوع لله وخضوع؛ لكل فريضة حكمة، وهذا الحكم ظاهره العذاب وباطنه الرحمة؛ يستثير الشفقة، ويحض على الصدقة؛ يكسر الكبر، ويعلم الصبر، ويسنُّ خلال البر، حتى إذا جاع من ألف الشبع، وحرم المترف أسباب المتع، عرف الحرمان كيف يقع، والجوع كيف ألمه إذا لذع»(٢). من هنا شرع الإسلام صدقة الفطر في رمضان، ورغب في سائر الصدقات وضاعف أجرها.



(١) رواه الإمام أحمد، انظر: مسند أحمد ط الرسالة (٣٦/ ٥٢٨)، ورواه الترمذي وحسنه، انظر: سنن الترمذي ت شاكر (٤/ ٥٧٥).

(٢) أسواق الذهب، أحمد شوقي، (١/ ٨٤).

## المبحث الخامس
## أثر الحج في الوقاية من الأمراض النفسية

الحج ركن قديم من أركان التوحيد، شرعه الله لإقامة التوحيد في دعوة إبراهيم عليه السلام وهو أول من جدد أركان الكعبة، قَالَ تَعَالَى: ﴿وَإِذْ بَوَّأْنَا لِإِبْرَاهِيمَ مَكَانَ الْبَيْتِ أَن لَّا تُشْرِكْ بِي شَيْئًا وَطَهِّرْ بَيْتِيَ لِلطَّائِفِينَ وَالْقَائِمِينَ وَالرُّكَّعِ السُّجُودِ﴾ [الحج: ٢٦]. وهو أول من أُمِرَ بالأذان للحج، قَالَ تَعَالَى: ﴿وَأَذِّن فِي النَّاسِ بِالْحَجِّ يَأْتُوكَ رِجَالًا وَعَلَىٰ كُلِّ ضَامِرٍ يَأْتِينَ مِن كُلِّ فَجٍّ عَمِيقٍ﴾ [الحج: ٢٧]. والحج ركن من أركان الإسلام، بمعنى أن الإسلام لا يقوم إلا به، ولا غرو في أن يكون له أثر عظيم على النفس والمجتمع، أثر ينمي في النفس المشاعر الإيجابية، ويقضي على ما فيها من المشاعر السلبية، ومن آثاره على النفس ما يلي:

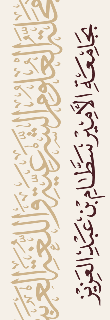
### المطلب الأول: الوقاية من الكبر

الحج يقي المسلم من الكبر والغرور والشعور بالفوقية على الناس، عندما يتجرد من كل مظاهر التفاضل الدنيوي بين الناس، وما يؤدي إلى التمايز بينهم، ويدفع بعضهم لأن يتعالى على بعض آخر.

في الحج يتجه المسلمون جميعًا إلى جهة واحدة، هي قبلتهم ومهوى أفئدتهم، يتجهون لها جميعًا الغني والفقير والوضيع والأمير، والراجل والراكب، كل على قدر وسعه، قَالَ تَعَالَى: ﴿وَأَذِّن فِي النَّاسِ بِالْحَجِّ يَأْتُوكَ رِجَالًا وَعَلَىٰ كُلِّ ضَامِرٍ يَأْتِينَ مِن كُلِّ فَجٍّ عَمِيقٍ﴾ [الحج: ٢٧]. كل يترك خلفه زينة الدنيا ومتاعها، ويدخل مناسك الحج بقطعتي قماش لا أكثر، كلهم يؤدي الشعائر ذاتها، لا يخفف عن غني ولا يزاد على فقير، لا يعجل لعربي ولا يؤجل لأعجمي، لا يكرم أبيض ولا يهان أسود، كلهم بهذا الزي المتواضع جنبًا إلى جنب، كلهم يكلف بذات الشعائر وليس لأحدهم ميزة على الآخر لفضل له في مال أو حسب أو نسب. بل ربما يُرَغَّب الضعيف بمزيد من الأجر لأجل أن يحمله ذلك على تحمل مشاق الحج، ويرفع مستوى إمكاناته إلى ما

يقارب الغني، وقد استشف بعض المفسرين هذا المعنى من تقديم الراجل على الراكب، قال ابن كثير: « قد يستدل بهذه الآية من ذهب من العلماء إلى أن الحج ماشيًا، لمن قدر عليه أفضل من الحج راكبًا؛ لأنه قدمهم في الذكر، فدل على الاهتمام بهم وقوة هممهم وشدة عزمهم»[(١)].

والحج فرصة لأن يجتمع الغني والفقير والسيد والعبد على مائدة واحدة، قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿ فَكُلُوا۟ مِنْهَا وَأَطْعِمُوا۟ ٱلْبَآئِسَ ٱلْفَقِيرَ ﴾ [الحج: ٢٨]. وذلك كفيل بأن يقي المسلم القوي مرض الغرور، ويقي المسلم الضعيف من مرض الشعور بالنقص.



### المطلب الثاني: الوقاية من القنوط

موسم الحج فرصة مناسبة لأن يتصالح الإنسان مع ربه، ويتوب عما سلف من ذنوب، ويعاهد على الاستقامة، وهذا يقي المسلم من مرض الشعور المستمر بالذنب، ويعطيه فرصة لأن يستأنف حياته من جديد تقيًّا نقيًّا كيوم ولدته أمه، كما يقيه من الشعور المستمر بالخوف وهو مرض خطير يؤدي إلى القلق والاكتئاب.

عندما يستغفر الحاج ربه على ما فات وهو متفائل بالإجابة؛ لأن له في موسم الحج مواقع ومواقف تقبل فيها التوبة، فالبيت الحرام أقدس مكان ومن دخله كان آمنا، وعرفة أقدس يوم ومن دعا فيه أجيب.





في الحج يترك الإنسان ماله وأهله وكل مشاغل الدنيا لينشغل بشيء واحد فقط لا غير: لبيك اللهم لبيك، لبيك لا شريك لك لبيك، وفي هذه الأثناء تصفو نفسه من كل مكدرات الحياة، ويفرغ قلبه من كل شيء ليمتلئ بالسكينة والطمأنينة، إنه الشعور بالأمن الذي لا يوجد مثله في غير هذا البيت، قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿ وَإِذْ جَعَلْنَا ٱلْبَيْتَ مَثَابَةً لِّلنَّاسِ وَأَمْنًا وَٱتَّخِذُوا۟ مِن مَّقَامِ إِبْرَٰهِـۧمَ مُصَلًّى ۖ وَعَهِدْنَآ إِلَىٰٓ إِبْرَٰهِـۧمَ وَإِسْمَٰعِيلَ أَن طَهِّرَا بَيْتِىَ لِلطَّآئِفِينَ وَٱلْعَٰكِفِينَ وَٱلرُّكَّعِ ٱلسُّجُودِ ﴾ [البقرة:١٢٥]، وقَالَ تَعَالَىٰ: ﴿فِيهِ ءَايَٰتٌۢ بَيِّنَٰتٌ مَّقَامُ

(١) تفسير القرآن العظيم، ابن كثير (٥/ ٤١٤).

إِبْرَاهِيمَ وَمَن دَخَلَهُۥ كَانَ ءَامِنًا وَلِلَّهِ عَلَى ٱلنَّاسِ حِجُّ ٱلْبَيْتِ مَنِ ٱسْتَطَاعَ إِلَيْهِ سَبِيلًا وَمَن كَفَرَ فَإِنَّ ٱللَّهَ غَنِيٌّ عَنِ ٱلْعَالَمِينَ ﴾ [آل عمران: ٩٧].

الحج مدرسة تربوية تهذب الإنسان وتنقي قلبه من نوازع الشر، وتداوي نفسه من المشاعر المرضية، فالحج التام استقامة وطهر وصحة نفسية، والحاج المقبول هو الذي يروض نفسه ويعالجها من السلوك المنحرف.

قال تعالى: ﴿ٱلْحَجُّ أَشْهُرٌ مَّعْلُومَٰتٌ فَمَن فَرَضَ فِيهِنَّ ٱلْحَجَّ فَلَا رَفَثَ وَلَا فُسُوقَ وَلَا جِدَالَ فِي ٱلْحَجِّ وَمَا تَفْعَلُوا۟ مِنْ خَيْرٍ يَعْلَمْهُ ٱللَّهُ وَتَزَوَّدُوا۟ فَإِنَّ خَيْرَ ٱلزَّادِ ٱلتَّقْوَىٰ وَٱتَّقُونِ يَٰٓأُو۟لِى ٱلْأَلْبَٰبِ ﴿١٩٧﴾ لَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ أَن تَبْتَغُوا۟ فَضْلًا مِّن رَّبِّكُمْ فَإِذَآ أَفَضْتُم مِّنْ عَرَفَٰتٍ فَٱذْكُرُوا۟ ٱللَّهَ عِندَ ٱلْمَشْعَرِ ٱلْحَرَامِ وَٱذْكُرُوهُ كَمَا هَدَىٰكُمْ وَإِن كُنتُم مِّن قَبْلِهِۦ لَمِنَ ٱلضَّآلِّينَ ﴿١٩٨﴾ ثُمَّ أَفِيضُوا۟ مِنْ حَيْثُ أَفَاضَ ٱلنَّاسُ وَٱسْتَغْفِرُوا۟ ٱللَّهَ إِنَّ ٱللَّهَ غَفُورٌ رَّحِيمٌ ﴿١٩٩﴾ فَإِذَا قَضَيْتُم مَّنَٰسِكَكُمْ فَٱذْكُرُوا۟ ٱللَّهَ كَذِكْرِكُمْ ءَابَآءَكُمْ أَوْ أَشَدَّ ذِكْرًا فَمِنَ ٱلنَّاسِ مَن يَقُولُ رَبَّنَآ ءَاتِنَا فِى ٱلدُّنْيَا وَمَا لَهُۥ فِى ٱلْءَاخِرَةِ مِنْ خَلَٰقٍ ﴿٢٠٠﴾ وَمِنْهُم مَّن يَقُولُ رَبَّنَآ ءَاتِنَا فِى ٱلدُّنْيَا حَسَنَةً وَفِى ٱلْءَاخِرَةِ حَسَنَةً وَقِنَا عَذَابَ ٱلنَّارِ ﴿٢٠١﴾ أُو۟لَٰٓئِكَ لَهُمْ نَصِيبٌ مِّمَّا كَسَبُوا۟ وَٱللَّهُ سَرِيعُ ٱلْحِسَابِ﴾ [البقرة: ١٩٧ – ٢٠٢].

«إن ما كان منكرًا مستقبحًا في نفسه منهيًا عنه مطلقًا فهو للمحرم بأشرف العبادات وأشقها أنكر وأقبح»[(١)].

في الحج لا خروج عن طاعة الله بارتكاب المعاصي، فلا معاصي ولا سباب ولا جدال، ولا مماراة ولا منازعة ولا شيء مما يكدر القلوب، أو يؤدي إلى التنازع بين الرفقاء والإخوان، فإن الجميع قد اجتمعوا على مائدة الرحمن، فعليهم أن يجتمعوا على طاعته، وأن يتعاونوا على البر والتقوى لا على الإثم والعدوان، فهي تدعو الناس إلى

(١) روح المعاني، تفسير الألوسي، (١/ ٤٨٢).

أن يتزودوا بالزاد المعنوي النفسي الذي يسعدهم. ألا وهو تقوى الله وامتثال أوامره واجتناب نواهيه والإكثار من العمل الصالح، وفي الوقت نفسه تأمرهم- أيضًا- بأن يتزودوا بالزاد المادي الحقيقي الذي يغنيهم عن سؤال الناس، ويصون لهم ماء وجوههم(١).

روى البخاري عن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: سمعت النبي ﷺ يقول: «**مَنْ أَتَى هَذَا الْبَيْتَ، فَلَمْ يَرْفُثْ، وَلَمْ يَفْسُقْ، رَجَعَ كَمَا وَلَدَتْهُ أُمُّه**»(٢). وفي تعبير رجع كيوم ولدته أمه دلالات كثيرة، كيوم ولدته أمه نقاء وصفاء وقوة ونشاطًا، كيوم ولدته أمه لا يكدر خاطره شيء فلا قلق ولا خوف ولا غرور ولا شعور بالنقص.

## المطلب الثالث: الوقاية من الشعور بالعزلة

الحج فرصة تتيح للمسلم أن يلاقي إخوانه المسلمين ويتعرف على أحوالهم ويشعر بحاجاتهم، وتقوى في نفسه مشاعر تحمل المسؤولية الاجتماعية، وتضعف مشاعر الأنانية والعزلة عن المجتمع، الحجاج كلهم يلتقون في الحرم ومنى وعرفة والمزدلفة، وفي كل مكان يقابل أناسًا جدًا، وليس هنالك فرصة للإنسان ليلتقي بهذا العدد الضخم من الناس في مكان واحد سوى الحج، قال تعالى: ﴿ وَأَذِّن فِي ٱلنَّاسِ بِٱلۡحَجِّ يَأۡتُوكَ رِجَالٗا وَعَلَىٰ كُلِّ ضَامِرٖ يَأۡتِينَ مِن كُلِّ فَجٍّ عَمِيقٖ ٢٧ لِّيَشۡهَدُواْ مَنَٰفِعَ لَهُمۡ وَيَذۡكُرُواْ ٱسۡمَ ٱللَّهِ فِيٓ أَيَّامٖ مَّعۡلُومَٰتٍ عَلَىٰ مَا رَزَقَهُم مِّنۢ بَهِيمَةِ ٱلۡأَنۡعَٰمِۖ فَكُلُواْ مِنۡهَا وَأَطۡعِمُواْ ٱلۡبَآئِسَ ٱلۡفَقِيرَ ٢٨ ثُمَّ لۡيَقۡضُواْ تَفَثَهُمۡ وَلۡيُوفُواْ نُذُورَهُمۡ وَلۡيَطَّوَّفُواْ بِٱلۡبَيۡتِ ٱلۡعَتِيقِ ﴾ [الحج: ٢٧ – ٢٩].

«وهناك منافع عقلية وروحية ومادية، يحصلها الحجاج عن قصد، وغير قصد، حيث يلتقى بعضهم ببعض، وينظر بعضهم في أحوال بعض، وفى البلاد التي جاؤوا منها، وما في هذه البلاد من صور الحياة، وأعمال النّاس، وثمرات أفكارهم وأيديهم،

(١) التفسير الوسيط، طنطاوي (١/ ٤٢٧-٤٢٩).
(٢) صحيح مسلم، رقم (١٣٥٠)، (٢/ ٩٨٣).



وذلك فيما حملوه معهم من آثار الحياة عندهم، وما كان لهم من جديد ومستحدث.. وبهذا يتبادلون المعرفة، كما يتبادلون السّلع بينهم، بيعًا وشراءً، أو يتهادونها، مودةً وإخاءً».[1] وهذه ثمرة دعوة إبراهيم عليه السلام لَّما ناجى ربه قائلًا: ﴿ فَٱجۡعَلۡ أَفۡـِٔدَةٗ مِّنَ ٱلنَّاسِ تَهۡوِيٓ إِلَيۡهِمۡ وَٱرۡزُقۡهُم مِّنَ ٱلثَّمَرَٰتِ لَعَلَّهُمۡ يَشۡكُرُونَ ﴾ [إبراهيم: ٣٧].

الحج يشعر الحاج أنه ليس فردًا أقطع بل هو فرد من نسل دعوة ممتدة يرجع أصلها إلى أبينا إبراهيم عليه السلام، بل إلى آدم عليه السلام من قبله، في الحج تتأجج مشاعر المسلم وهو يستحضر كل المسلمين من لدن إبراهيم عليه السلام إلى ساعته التي هو فيها وقد ساروا على الطريق الذي سار عليه وأدوا المناسك التي أداها، يتذكر إبراهيم عليه السلام عندما يرى مقامه قال تعالى: ﴿ إِنَّ أَوَّلَ بَيۡتٖ وُضِعَ لِلنَّاسِ لَلَّذِي بِبَكَّةَ مُبَارَكٗا وَهُدٗى لِّلۡعَٰلَمِينَ ٩٦ فِيهِ ءَايَٰتُۢ بَيِّنَٰتٞ مَّقَامُ إِبۡرَٰهِيمَۖ وَمَن دَخَلَهُۥ كَانَ ءَامِنٗاۗ وَلِلَّهِ عَلَى ٱلنَّاسِ حِجُّ ٱلۡبَيۡتِ مَنِ ٱسۡتَطَاعَ إِلَيۡهِ سَبِيلٗاۚ وَمَن كَفَرَ فَإِنَّ ٱللَّهَ غَنِيٌّ عَنِ ٱلۡعَٰلَمِينَ ﴾ [آل عمران: ٩٦ – ٩٧]. ويتذكر سيرة الرسول صلى الله عليه وسلم وصحبه في كل ناحية من نواحي الحرم.

## المطلب الرابع: الوقاية من المشاعر السلبية

عندما يستذكر الحاج الأنبياء والصالحين ممن سلكوا هذا الطريق، ومروا بهذه المشاعر تتحرك في نفسه مشاعر التقدير لكل هؤلاء، ويتعزز لديه دافع الاقتداء بهم والسير على دربهم، وتنمو في نفسه المشاعر الإيجابية، وتضمحل المشاعر المرضية، فيسلك كل طريق حسن سلكوه، ويبتعد عن كل طريق سيء اجتنبوه، وتستمد نفسه من كل من سلك هذا الدرب القوة على الخير، ويستمد منهم القوة للصبر على الأذى؛ لأنه يشعر أنه ليس الوحيد على هذا الدرب، بل معه أمم كثيرون يعززون قوته ويجبرون ضعفه.

فعندما يستذكر إبراهيم الخليل عليه السلام وهو يترك في البيت فلذة كبده إسماعيل وأمه عليهما السلام، ويتوجه إلى ربه قائلًا: ﴿ رَّبَّنَآ إِنِّيٓ أَسۡكَنتُ مِن ذُرِّيَّتِي بِوَادٍ غَيۡرِ ذِي زَرۡعٍ عِندَ

(١) التفسير القرآني للقرآن، عبد الكريم الخطيب، (٩/ ١٠١٩).

بَيْتِكَ ٱلْمُحَرَّمِ رَبَّنَا لِيُقِيمُوا۟ ٱلصَّلَوٰةَ فَٱجْعَلْ أَفْـِٔدَةً مِّنَ ٱلنَّاسِ تَهْوِىٓ إِلَيْهِمْ وَٱرْزُقْهُم مِّنَ ٱلثَّمَرَٰتِ لَعَلَّهُمْ يَشْكُرُونَ ﴾ [إبراهيم: ٣٧].

وعندما يستذكر هاجر، وهي تطلب الماء لنفسها ولطفلها الرضيع وتهرول بين الصفا والمروة وقد أنهكها العطش.

وعندما يستذكر إبراهيم وإسماعيل عليهما السلام يرفعان القواعد من البيت، قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿رَبَّنَا وَٱجْعَلْنَا مُسْلِمَيْنِ لَكَ وَمِن ذُرِّيَّتِنَآ أُمَّةً مُّسْلِمَةً لَّكَ وَأَرِنَا مَنَاسِكَنَا وَتُبْ عَلَيْنَآ ۖ إِنَّكَ أَنتَ ٱلتَّوَّابُ ٱلرَّحِيمُ ﴾ [البقرة: ١٢٨].

وعندما يستذكر محمد رسول الله ﷺ وهو يرفع الحجر الأسود بيديه الكريمتين ويطفئ نار الفتنة وهو يصلي ويطوف ويخطب ويعتكف، عندما يستذكر الحاج كل ذلك يشعر أنه فرد من أمم سعت لربها صادقة حتى بلغت رضاه، فيسعى لما سعوا له طمعا بأن يبلغ ما بلغوه.

## المطلب الخامس: الوقاية من الجزع وتنمية خلق الصبر

الحج فرصة تعوِّد المسلم على الصبر، والصبر علامة من علامات الصحة النفسية، وهو أساس كل نجاح، والجزع علامة من علامات المرض النفسي وأساس كل فشل، الصبر في الحج يعوِّد المسلم على تحمل مشاق الحياة ومكدراتها.

قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿ وَأَذِّن فِى ٱلنَّاسِ بِٱلْحَجِّ يَأْتُوكَ رِجَالًا وَعَلَىٰ كُلِّ ضَامِرٍ يَأْتِينَ مِن كُلِّ فَجٍّ عَمِيقٍ﴾ [الحج: ٢٧] فالآية توحي في أكثر من لفظة من ألفاظها بالمشقة التي يتكلفها الحجاج، فهي توحي بالمشقة في قوله ﴿وَأَذِّن﴾، والأذان يوحي ببعد السفر[١]، والسفر القريب مشقة فكيف بالبعيد؟ وتوحي بالمشقة في قوله ﴿رِجَالًا﴾ أي الذي يسيرون على أرجلهم، وهذه توحي بمشقة مضاعفة، فهو سفر ثم هو بعيد وفوق هذا وذاك هو سفر على الأرجل، فالمشقة في سفر بعيد على الراحلة بالغة، فكيف

(١) الجامع لأحكام القرآن، القرطبي، (١٢/ ٣٨-٣٩).



إذا كانت مشيًا على الأرجل؟ وتوحي بالمشقة في قوله ﴿ضَامِرٍ﴾ والضامر: البعير المهزول الذي أتعبه السفر[١]، وهذا يشعر بالمشقة التي لاقاها الحجاج ورواحلهم حتى بلغ الأمر بها إلى الضمور والهزال من شدة التعب، وتوحي بالمشقة في قوله ﴿فَجٍّ﴾ والفج الطريق بين الجبلين، وهي تشف عن الصعوبة والوعورة[٢]. وتوحي بالمشقة في قوله ﴿عَمِيقٍ﴾ والمقصود البعيد، وهذه تؤكد معنى البعد المشار إليه في الآذان.

## المطلب السادس: الوقاية من البخل

الحج يعوِّد الإنسان على البذل ويقيه من مرض الشح وهو يؤدي نسك ذبح الهدي وهو من أكبر حكم مشروعية الحج، قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿وَٱلْبُدْنَ جَعَلْنَٰهَا لَكُم مِّن شَعَٰٓئِرِ ٱللَّهِ لَكُمْ فِيهَا خَيْرٌۖ فَٱذْكُرُواْ ٱسْمَ ٱللَّهِ عَلَيْهَا صَوَآفَّۖ فَإِذَا وَجَبَتْ جُنُوبُهَا فَكُلُواْ مِنْهَا وَأَطْعِمُواْ ٱلْقَانِعَ وَٱلْمُعْتَرَّۚ كَذَٰلِكَ سَخَّرْنَٰهَا لَكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ ﴿٣٦﴾ لَن يَنَالَ ٱللَّهَ لُحُومُهَا وَلَا دِمَآؤُهَا وَلَٰكِن يَنَالُهُ ٱلتَّقْوَىٰ مِنكُمْۚ كَذَٰلِكَ سَخَّرَهَا لَكُمْ لِتُكَبِّرُواْ ٱللَّهَ عَلَىٰ مَا هَدَىٰكُمْۗ وَبَشِّرِ ٱلْمُحْسِنِينَ﴾ [الحج: ٣٦ – ٣٧].

ليس المقصود من الذبح أن يصل اللهَ لحومُها ودماؤها كما كان يعتقد المشركون، إنما المقصد من شرعها انتفاع الناس المهدين وغيرهم. فأما المهدون فانتفاعهم بالانتهاء من نسكهم وثبوت أجرهم، وأما غيرهم فانتفاعهم بالأكل من هدي الحجيج يوم عيدهم، وانتفاع المحاويج من أهل الحرم بالشبع والتزود منها والانتفاع بجلودها وجلالها وقلائدها[٣].

## المطلب السابع: الوقاية من الحقد

من المبادئ التي قام عليها الحج العفو والتسامح، قَالَ تَعَالَىٰ: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا تُحِلُّواْ شَعَٰٓئِرَ ٱللَّهِ وَلَا ٱلشَّهْرَ ٱلْحَرَامَ وَلَا ٱلْهَدْيَ وَلَا ٱلْقَلَٰٓئِدَ وَلَآ ءَآمِّينَ ٱلْبَيْتَ ٱلْحَرَامَ

(١) الجامع لأحكام القرآن، القرطبي، (١٢/ ٣٨-٣٩).
(٢) مفاتيح الغيب (التفسير الكبير)، الرازي، (٢٣/ ٢٢٠).
(٣) التحرير والتنوير، ابن عاشور، (١٧/ ٢٦٧-٢٦٨).

يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِّن رَّبِّهِمْ وَرِضْوَانًا وَإِذَا حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوا وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَآنُ قَوْمٍ أَن صَدُّوكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ أَن تَعْتَدُوا وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ﴾ [المائدة: ٢]، أي «لا يحملنكم بغض قوم قد كانوا صدوكم عن الوصول إلى المسجد الحرام، وذلك عام الحديبية، على أن تعتدوا في حكم الله فيكم فتقتصوا منهم ظلمًا وعدوانًا، بل احكموا بما أمركم الله به من العدل في كل أحد»(١).

فإذا كانت الدعوة للحج مقترنة بالتسامح وترك الأحقاد مع الكفار الذين آذوا المسلمين فمن باب أولى أن تكون مدعاة للتسامح مع المسلمين، فالحج بهذا التوجيه يقضي على مرض الحقد بين الناس ويغرس مكانه خلق التسامح والتعاون على البر والتقوى.

❁ ❁ ❁

(١) تفسير القرآن العظيم، ابن كثير (٢/ ١٢).

## الخاتـمة

١- العبادات وسيلة للتواصل مع الله ﷻ، تشعر الإنسان بأن الله معه باستمرار، وتنمي فيه روح المراقبة والإخلاص، وتوقظ قلب الإنسان، وتستثير مشاعره الإيجابية، وتطهر قلبه مع الأفكار السلبية.

٢- للعبادات في الإسلام خصائص تضمن أن تؤدي دورًا فاعلًا في الوقاية من الأمراض النفسية، فالعبادات في الإسلام ربانية، يتقبلها الإنسان بالرضا، ومعتدلة فلا إفراط ولا تفريط، وواقعية وبمقدور الإنسان القيام بها، وشاملة تلبي حاجات الإنسان كلها، ويسير ومبناها رفع الحرج.

٣- الصلاة صلة العبد بربه، تقيه من التوتر؛ وتقي من القلق وتمنح المصلي الاطمئنان القلبي، والراحة النفسية. وتقي من الانحراف وتقضي على نوازع الشر في نفس الإنسان. وصلاة الجماعة تنمي في نفسه روح الاجتماع والتعاون والوحدة.

٤- الصيام يقي من كل شر؛ لأن من صام وانقطع عن الحلال حبًّا لله ينبغي أن ينقطع عن الحرام خوفًا منه. ويحقق التوازن بين مكونات الإنسان ويربي المسلم على الصبر ويقوي الجانب الروحاني لدى المسلم، والصيام يحفظ غريزة الإنسان من الانفلات، ويورث التقوى لما فيه من كسر الشهوة وقمع الهوى. ويعوِّد على التأقلم مع الظروف الاستثنائية، ويعود على شكر النعمة.

٥- الزكاة تقي الغني من العبودية للمال والشح، والإنسان إذا تعلق بالمال صار عبدًا يجهد في سبيله نفسه، وينشغل عن أهله وولده، ويعصي ربه، وتقيه من الأنانية وقسوة القلب. وتشعره بالرضا؛ لأنه قام بواجبه تجاه إخوانه المسلمين، وتقيه من مرض الخوف على الرزق.

٦- والزكاة تسد حاجة الفقراء فتقيهم من الانحراف؛ لأن حاجة المحتاجين باب شر لكثر من الأمراض النفسية الفردية والاجتماعية وحاجتهم إذا لم تجد من يسدها

تصبح داء يسوق إلى الكره والعدوانية والجريمة، والزكاة تقي الفقير من الأمراض النفسية والاجتماعية، ومن الشعور بالنقص.

٧- الحج يقي من الكبر والغرور عندما يتجرد الحاج من كل مظاهر التفاضل الدنيوي. وهو فرصة تتيح للمسلم أن يلاقي إخوانه المسلمين، والحج يعوِّد على الصبر، ويعوده على البذل وهو يؤدي نسك ذبح الهدي والذبح.

## التوصيات

١- دراسة أثر باقي أركان الدين وهي العقيدة والمعاملات الاخلاق الإسلامية في تحقيق الصحة النفسية والوقاية من الأمراض من خلال القرآن الكريم.

٢- دراسة هذه المباحث من خلال الحديث النبوي الشريف.






## قائمة المصادر والمراجع


- **أسواق الذهب**، شوقي، أحمد بن علي (١٣٥١هـ)، مطبعة الهلال – مصر، ١٩٣٢م.
- **أحكام القرآن**، الجصاص، أبو بكر أحمد بن محمد، (٣٧٠ هـ)، تحقيق محمد علي شاهين، دار الكتب العلمية.
- **أحكام القرآن**، ابن العربي، محمد بن عبد الله المالكي، (٥٤٣هـ)، دار الفكر، لبنان.
- **إحياء علوم الدين**، الغزالي، أبو حامد محمد بن محمد (المتوفى: ٥٠٥ هـ)، دار المعرفة، بيروت.
- **إرشاد العقل السليم إلى مزايا الكتاب الكريم**، أبو السعود، محمد بن محمد (٩٨٢هـ)، دار إحياء التراث العربي، بيروت.
- **الأركان الأربعة، الصلاة والزكاة والصيام والحج في ضوء الكتاب والسنة مقارنة مع الأديان الأخرى**، الندوي، أبو الحسن علي الحسني، دار الكتب الإسلامية.
- **أساس البلاغة**، الزمخشري، أبو القاسم محمود بن عمر، (٥٣٨ هـ)، تحقيق: محمد باسل عيون السود، الناشر: دار الكتب العلمية، بيروت – لبنان، ط١، ١٤١٩هـ – ١٩٩٨م.
- **أضواء البيان في إيضاح القرآن بالقرآن**، الشنقيطي، محمد الأمين بن محمد (١٣٩٣هـ)، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، ١٤١٥هـ، ١٩٩٥م.
- **الأمراض النفسية والعقلية**، حمودة، أنور، كتاب إلكتروني، http://franciscan-nh.org/maktba/AlAmradAlNafsiaWal٣sabia.doc
- **أنوار التنزيل وأسرار التأويل**، البيضاوي، عبد الله بن عمر (٦٨٥هـ)، تحقيق: محمد عبدالرحمن المرعشلي، دار إحياء التراث العربي، بيروت، ط١، ١٤١٨هـ.
- **بحر العلوم**، السمرقندي، نصر بن محمد بن أحمد (٣٧٣هـ)، بدون معلومات عن دار النشر وطبعة وتاريخ النشر.
- **البحر المحيط في التفسير**، أبو حيان، محمد بن يوسف (٧٤٥هـ)، تحقيق: صدقي محمد جميل، دار الفكر، بيروت، ط١٤٢٠هـ.
- **التحرير والتنوير**، ابن عاشور، محمد الطاهر بن محمد (١٣٩٣هـ)، الدار التونسية للنشر- تونس، ١٩٨٤هـ.
- **التسهيل لعلوم التنزيل**، ابن جزي الكلبي، محمد بن أحمد (٧٤١هـ)، تحقيق: الدكتور عبد الله الخالدي، شركة دار الأرقم بن أبي الأرقم، بيروت، ط١، ١٤١٦هـ.
- **التعريفات**، الجرجاني، علي بن محمد بن علي الزين الشريف (المتوفى: ٨١٦هـ)، دار الكتب العلمية بيروت، لبنان، ط١، ١٤٠٣هـ –١٩٨٣م.

- **التفسير البسيط**، الواحدي، علي بن أحمد (٤٦٨هـ)، عمادة البحث العلمي - جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية، ط١، ١٤٣٠هـ.
- **تفسير الخازن (لباب التأويل في معاني التنزيل)**، الخازن، علي بن إبراهيم البغدادي (٧٤١هـ)، بدون معلومات عن دار النشر وطبعة وتاريخ النشر.
- **تفسير القرآن العظيم**، ابن كثير، إسماعيل بن عمر (٧٧٤هـ)، تحقيق: سامي بن محمد سلامة، دار طيبة للنشر والتوزيع، ط٢، ١٤٢٠هـ، ١٩٩٩م.
- **تفسير القرآن الكريم**، ابن قيم الجوزية، محمد بن أبي بكر بن أيوب (٧٥١هـ)، تحقيق: مكتب الدراسات والبحوث العربية والإسلامية بإشراف إبراهيم رمضان، دار ومكتبة الهلال، بيروت، ط١، ١٤١٠هـ.
- **التفسير القرآني للقرآن**، الخطيب، عبد الكريم يونس (المتوفى: بعد ١٣٩٠هـ)، دار الفكر العربي، القاهرة.
- **التفسير الوسيط للقرآن الكريم**، طنطاوي، محمد سيد (١٤٣١هـ، ٢٠١٠م)، دار نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، ط١، ١٩٩٧-١٩٩٨م.
- **تيسير الكريم الرحمن في تفسير كلام المنان**، السعدي، عبد الرحمن بن ناصر (١٣٧٦هـ)، تحقيق: عبد الرحمن بن معلا اللويحق، مؤسسة الرسالة، ط١ ١٤٢٠هـ،٢٠٠٠م.
- **جامع البيان في تأويل القرآن**، الطبري، محمد بن جرير (٣١٠هـ)، تحقيق: أحمد محمد شاكر، مؤسسة الرسالة، ط١، ١٤٢٠هـ، ٢٠٠٠م.
- **الجامع لأحكام القرآن**، القرطبي، محمد بن أحمد (٦٧١هـ)، تحقيق: أحمد البردوني وإبراهيم أطفيش، دار الكتب المصرية، القاهرة، ط٢، ١٣٨٤هـ، ١٩٦٤م.
- **زاد المسير في علم التفسير**، ابن الجوزي، عبد الرحمن بن علي بن محمد (٥٩٧هـ)، تحقيق: عبد الرزاق المهدي، دار الكتاب العربي، بيروت، ط١، ١٤٢٢هـ.
- **زهرة التفاسير**، أبو زهرة، محمد بن أحمد (المتوفى: ١٣٩٤هـ)، دار الفكر العربي.
- **سلسلة الأحاديث الصحيحة**، الألباني، محمد ناصر الدين، (١٤٢٠هـ)، مكتبة المعارف للنشر والتوزيع، الرياض، الطبعة: الأولى، (لمكتبة المعارف)، عام النشر: جـ ١ - ٤: ١٤١٥ هـ - ١٩٩٥ م، جـ ٦: ١٤١٦ هـ - ١٩٩٦م، جـ ٧: ١٤٢٢ هـ - ٢٠٠٢ م.
- **سنن أبي داود**، أبو داود، سليمان بن الأشعث بن إسحاق (المتوفى: ٢٧٥هـ)، المحقق: محمد محيي الدين عبد الحميد، الناشر: المكتبة العصرية، صيدا - بيروت.

- **سنن الترمذي**، الترمذي، محمد بن عيسى، (المتوفى ٢٧٩هـ)، تحقيق وتعليق: أحمد محمد شاكر ومحمد فؤاد عبد الباقي وإبراهيم عطوة، مكتبة ومطبعة مصطفى البابي الحلبي، مصر، ط٢، ١٣٩٥هـ، ١٩٧٥م.
- **سير أعلام النبلاء**، الذهبي، محمد بن أحمد، مؤسسة الرسالة، سنة النشر: ١٤٢٢هـ / ٢٠٠١م.
- **الصحاح تاج اللغة وصحاح العربية**، الجوهري، أبو نصر إسماعيل بن حماد (المتوفى: ٣٩٣هـ)، تحقيق: أحمد عبد الغفور عطار، دار العلم للملايين، بيروت، ط٤، ١٤٠٧ هـ - ١٩٨٧ م
- **صحيح البخاري**، البخاري، محمد بن إسماعيل، تحقيق: محمد زهير الناصر، دار طوق النجاة (مصورة عن السلطانية بإضافة ترقيم محمد فؤاد عبد الباقي)، ط١، ١٤٢٢هـ.
- **صحيح مسلم**، مسلم بن الحجاج أبو الحسن القشيري (المتوفى ٢٦١هـ)، تحقيق: محمد فؤاد عبد الباقي، دار إحياء التراث العربي، بيروت.
- **فتح القدير**، الشوكاني، محمد بن علي (١٢٥٠هـ)، دار ابن كثير، دار الكلم الطيب، دمشق، بيروت، ط١، ١٤١٤هـ.
- **القرآن وعلم النفس**، نجاتي، محمد عثمان، دار الشروق، القاهرة، ط٧، ١٤٢١هـ-٢٠٠١م.
- **الكشاف عن حقائق غوامض التنزيل**، الزمخشري، محمود بن عمر (٥٣٨هـ)، دار الكتاب العربي، بيروت، ط٣، ١٤٠٧هـ.
- **لسان العرب**، ابن منظور، محمد بن مكرم بن علي، (المتوفى: ٧١١هـ)، دار صادر - بيروت، الطبعة: الثالثة - ١٤١٤هـ.
- **محاسن التأويل**، القاسمي، محمد جمال الدين بن محمد (١٣٣٢هـ)، تحقيق: محمد باسل عيون السود، دار الكتب العلمية، بيروت، ط١، ١٤١٨هـ.
- **المحرر الوجيز في تفسير الكتاب العزيز**، ابن عطية، عبد الحق بن غالب (٥٤٢ هـ)، تحقيق: عبد السلام عبد الشافي محمد، دار الكتب العلمية، بيروت، ط١، ١٤٢٢هـ.
- **مدارك التنزيل وحقائق التأويل** النسفي، عبد الله بن أحمد (٧١٠هـ)، تحقيق: يوسف علي بديوي، دار الكلم الطيب، بيروت، ط١، ١٤١٩هـ، ١٩٩٨م.
- **مسند الإمام أحمد بن حنبل**، أحمد بن حنبل، أبو عبد الله أحمد بن محمد (٢٤١هـ)، تحقيق: شعيب الأرنؤوط وعادل مرشد، وآخرون، مؤسسة الرسالة، ط١، ١٤٢١هـ، ٢٠٠١م.
- **مسند الإمام أحمد بن حنبل**، أبو عبد الله أحمد بن محمد (٢٤١هـ)، تحقيق: أحمد محمد شاكر، دار الحديث، القاهرة، ط١، ١٤١٦هـ - ١٩٩٥م.

- **مشكاة المصابيح**، التبريزي، محمد بن عبد الله الخطيب العمري، (المتوفى: ٧٤١هـ)، تحقيق: محمد ناصر الدين الألباني، المكتب الإسلامي، بيروت، ط٣، ١٩٨٥م.
- **معالم التنزيل في تفسير القرآن**، البغوي، الحسين بن مسعود (٥١٠ هـ)، تحقيق: محمد عبد الله النمر وآخرون، دار طيبة للنشر والتوزيع، ط٤، ١٤١٧هـ، ١٩٩٧م.
- **معاني القرآن وإعرابه**، الزجاج، إبراهيم بن السري (٣١١هـ)، عالم الكتب، بيروت، ط١، ١٤٠٨هـ، ١٩٨٨م.
- **معجم مقاييس اللغة**، ابن فارس، أحمد بن فارس القزويني الرازي (المتوفى: ٣٩٥هـ)، المحقق: عبد السلام محمد هارون، الناشر: دار الفكر، ١٣٩٩هـ - ١٩٧٩م.
- **مفاتيح الغيب أو التفسير الكبير**، الرازي، محمد بن عمر (٦٠٦هـ)،دار إحياء التراث العربي، بيروت، ط٣، ١٤٢٠هـ.
- **معجم مفردات ألفاظ القرآن الكريم** الراغب الأصفهاني، أبو القاسم الحسين بن محمد بن الفضل (٥٠٣هـ)، حققه إبراهيم شمس الدين، دار الكتب العلمية، لبنان.
- **مقالات الإسلاميين في شهر رمضان**، الشريف، محمد حسن، دار الأندلس الخضراء، جدة، الطبعة الأولى، ١٤٢٢هـ، ٢٠٠١م، ص٨٠٤.
- **المصنف في الأحاديث والآثار**، ابن أبي شيبة، عبد الله بن محمد، (٢٣٥هـ)، المحقق: كمال يوسف الحوت، مكتبة الرشد، الرياض، ط١، ١٤٠٩.
- **المنار**، محمد رشيد رضا، دار الكتب العلمية، بيروت الطبعة الأولى ١٩٩٩م.
- **النبأ العظيم**، دراز، محمد عبد الله، دار القلم، الكويت، الطبعة الثالثة، ١٩٨٨م.
- **نظم الدرر في تناسب الآيات والسور**، البقاعي، إبراهيم بن عمر (٨٨٥هـ)، دار الكتاب الإسلامي، القاهرة.
- **الوجيز في تفسير الكتاب العزيز**، الواحدي علي بن أحمد (٤٦٨هـ)، تحقيق: صفوان عدنان داوودي، دار القلم، الدار الشامية، دمشق، بيروت، ط١، ١٤١٥هـ.
- **الوسيط في تفسير القرآن المجيد**، الواحدي، علي بن أحمد، (٤٦٨هـ)، تحقيق: عادل أحمد عبد الموجود وآخرون، دار الكتب العلمية، بيروت، لبنان، ط١، ١٤١٥هـ، ٩٩٤.

# فهرس الموضوعات

الموضوع ........ الصفحة



